RADU TEODORESCU

MEDITAȚIA CREȘTIN CREȘTIN ORTODOXĂ: DE LA RELIGIOS LA DUHOVNICESC SAU CĂLĂTORIA SPRE ÎNDUHOVNICIRE

Cugir 2019

CUPRINS

Introducere
1. Meditația în istoria religiilor
2. Predica creștin ortodoxă ca meditație
3. Lectura de căți duhovnicești ca meditație
4. Contemplația ca meditație
5. Meditația în plan psihologic
6. Meditația laică sau meditația științifică și artistică
Concluzii

CONCLUZII

Când rostim cuvântul meditație cei mai mulți se duc cu gândul la timpul școlii când fiindcă am voit să ne perfecționăm într-o anumită materie am luat meditații de la unul sau de la mai mulți profesori de ai noștrii. Aceasta fiindcă am fost deficienți la o anumită materie. Totuși sensul de meditației poate să fie mult mai specific și în cele din urmă există chiar un sens religios al meditației. La acest gen de meditație ne vom referii în cele din urmă. Vom dovedii în această carte că meditația poate să fie una religioasă sau de ce nu duhovnicească. Realitatea este că în practică firile și temperamentele oamenilor diferă. Sunt unii care prin firea lor sunt mai predispuși la meditație și pentru aceasta îi denumim ca fiind firi meditative. Firile meditative sunt de cele mai multe ori asimilate cu temperamentul melancolic din psihologie. Nu acesta este însă cazul în ceea ce privește firile meditative. Aceasta fiindcă nu este bine să credem că persoana meditativă este una și aceiași cu persoana melancolică. Melancolia nu înseamnă meditație deși sunt mai mulți care ar fi tentați să creadă că este așa. Nu se poate în nici un fel să asimilăm persoana meditativă cu temperamentul melacolic. Aceasta fiindcă melancolia este mai mult o predispoziție nativă spre tristețe. Ori cel care meditează nu ajunge la tristețe.[1]

Ceea ce este bine să știm este că sunt unele persoane care fiindcă au o anumită predispoziție spre meditație ajung mult mai repede și mult mai ușor să atingă meditația, decât alții. Alte persoane însă trebuie să facă eforturi pentru a medita. Aceasta fiindcă în mare omul de acțiune din zilele noastre în nici un fel nu este o persoană care vrea să mediteze. Trăim de fapt într-o lume a acțiunii. Ni se spune că acțiunea este cea care în cele din urmă trebuie să fie scontată. Faptul că omul de acțiune este în cele din urmă ovaționat și aclamat în societatea noastră este ceea ce ne face să considerăm că lumea de azi a ajuns să pună meditația creștin ortodoxă pe ultimul loc în lista de priorități a modernității. Mai că nu se mai vorbește de meditația creștin ortodoxă. De fapt sunt foarte puțini și dintre creștinii ortodocși care știu ce este meditația și care în cele din urmă sunt dispuși să învețe mai mult despre ea. Fiindcă trăim într-o lume utilitaristă este cât se poate de adevărat că omul de azi nu ajunge să pună mare preț pe meditație. Pentru cei mai mulți dintre noi meditația creștin ortodoxă este fără doar și poate o pierdere de timp. La fel de bine unii ar putea să spună că este o fixație ce ne face să fim cât se poate de deplasați și la fel de bine fără de nici un fel de seriozitate. "Oamenii serioși" care de cele mai multe ori sunt preocupați de modurile de a își mării averea și câștigurile financiare nu sunt deloc interesați de meditație. Cu ce ne ajută meditația creștin ortodoxă la averile pe care voim să le câștigăm? Adevărul este că cu nimic. Iată de ce în cele din urmă meditația creștin ortodoxă a ajuns să fie o temă periferică a societății noastre de azi.[2]

Iată ce ne spune Dicționarul explicativ despre meditație: meditația este sinonimă cu reflecția și cugetarea adâncă. La fel de bine meditația este "tehnică prin care se urmărește obținerea progresului spiritual, în care practicantul, aflat într-o poziție comodă, își concentrează atenția asupra unui lucru sau a unei imagini, pentru a-și goli apoi, treptat, mintea de gânduri." Acesta este sensul principal al acestei cărți în care ne propunem să facem o incursiune în ceea ce este meditația. Deși sunt puțini dintre noi care practică meditația vom vedea că istoria religiilor mai ales este una care este plină de oameni care au meditat. Buda a fost cel care a ajuns la iluminare meditând sub un dud. Este în acest sens adevărat că meditația poate să fie un fel de tehnică de iluminare a sufletului. Sufletul nostru fiindcă este o substanță de natură spirituală ce nu poate să fie circumscris de legiile lumii fizice în cele din urmă este o realitate care are nevoie mai mult mai mult de meditație decât are nevoie trupul. De fapt și trupul nostru are nevoie de meditație. Ceea ce vom vedea este că în cel care meditează trupul ajunge să se liniștească și să se destindă. Meditația creștin ortodoxă nu este una care este este făcută cu efort. Aceasta fiindcă trebuie să facem o distincție dintre meditație și concentrare. Ne concentărm când voim să rezolvăm o problemă (științifică sau de familie). Totuși deși pentru unii este adevărat că meditația duce fără doar și poate la nevoia de a ne concentra în cele din urmă una este concentrarea și alta este meditația. Nu trebuie să confundăm aceste lucruri fiindcă ele sunt cât se poate de diferite. Meditația este prin urmare una care ajunge să ne detensioneze. Sunt mulți care la locul de muncă trăim într-un mediu în care lucrurile sunt stresante.

[1] Simeon Kraiopoulos, *Te cunoști pe tine însuți? Viața duhovnicească și problemele pisihologice* (București, 2008).

[2] Cartea noastră este una care și-a propus să mai ofere o șansă meditației și să îl facă conștient pe creștinul ortodox din vremurile de azi că cu adevărat meditația este o cale de îmbunătățire duhovnicească. Iată de ce în cele din urmă trebuie să fim dechiși în spre meditație și în spre ceea ce ne poate oferii ea. După cum vom vedea meditația nu este numai un domeniu cu care operează creștinismul ortodox ci la fel de bine și știința și arta. Aceasta fiindcă meditația este un fel de hrană a sufletului. Deși trupul nostru nu meditează în cele din urmă este foarte adevărat că sufletul nostru o face. Trebuie să ne facem timp să meditățm mai mult fiindcă în acest mod ne facem un serviciu. Ne facem un serviciu fiindcă ajungem la ceea ce este cu adevărat important pentru noi. În acest sens meditația creștin ortodoxă dincolo de faptul că este o introspecție la fel de bine este om modalitate de a a ne descoperii pe noi înșine.

De fapt s-a spus de mai mulți psihologi că una dintre marile probleme ale timpurile noastre este stresul. Omul stresat în nici un fel nu este dispus să mediteze sau mai bine spus să reflecteze și să cugete adânc la lucrurile din jurul lui. Aceasta fiindcă el este o victimă a cauzalității lumii din jur. Lumea din jur cere mai mult decât să ofere. Așa se face că în cele din urmă omul de azi ajunge să fie pierdut într-un amalgam și iureș de situații în care uneori chiar uită de propria identitate. S-a și spus de pishologi că trăim vremuri în care procesul de depersonalizare este în apogeu. Ce voim să spunem prin depersonalizare? Prin aceasta voim să spunem că lumea de azi nu mai judecă omul ca o persoană cum ar fi și firesc ci omul a ajuns să fie o clasă socială sau un număr anost într-lo mare masă socială. Până și un satanist ca Karl Marx a fost de acord că lupta claselor sociale este una care îl defavorizează pe om. Ceea ce este însă trist este că Marx nu a venit cu o soluție spirituală la această problemă și el a oferit alternativa comunismului care este un fel de nouă depersonalizare a omului. Țările foste comuniste știu că de fapt comunismul a fost cea mai eficentă metodă de a depersoanlizare a omului. Aceasta fiindcă în comunism omul nu mai era o perosoană ci un instrument al statului.[3]

Ca să vorbim de modul de judecată al omului din zilele noastre: dacă meditația nu ajunge să ne îmbogățească la ce bun să o mai practicăm? Vom oferii trei motive pentru care meditația este bună și trebuie să o acceptăm. Meditația:

1. Ne face să ne cunoșatem mai bine pe noi înșine;
2. Ne aduce pacea sufletească;
3. Ne face să vedem lucrurile din jur mult mai profund.

Lumea de azi este într-o criză de profunzime. Sunt din ce în ce mai mulți care gândesc viața și tot ceea ce ține de ea în termenii unul clip publicitar. Este bun și este bun atâta vreme cât este util și folositor în mod imediat. Ori se pare că meditația în nici un fel nu este o realitate care ne este folositoare în mod imediat. Sunt de multe ori necesare luni și poate ca ani de zile pentru ca meditația să ajungă să dea rezultate. Aceasta este și unul dintre motivele pentru care în zilele noastre se vorbește atât de puțin despre meditație. Se vorbește puțin despre meditație fiindcă ea nu este ceva care are prioritate. Am vorbit în rândurile de mai sus care sunt prioritățiile lumii de azi: banii, averire, plăcerile, distracție, senzațiile tari etc. În acest mediu social fără doar și poate că meditația nu are nimic de spus. Cei care meditează și care au ajuns să practice meditația de cele mai multe ori sunt luați în derâdere de societatea noastră și sunt considerați deuseți și oameni care nu sunt de folos. Cum să meditezi când sunt atât de lucruri de făcut? Cum să meditezi când ai un loc de muncă ce te face să fi mereu stresat și tensionat? Cum să meditezi când ai de crescut copii și de întreținut o familie? Cum să meditezi când lumea de azi are nevoie atât de mult de acțiune? Toate acestea sunt interogații care ne spun că în cele din urmă meditația nu are nimic concludent în ea și prin urmare nu trebuie să ne preocupăm de ea.[4]

Vom vorbii prin urmare în paginile acestei cărți despre care este relația și legătura dintre meditațe și contemplație. Aceasta fiindcă deși unii ar putea să creadă că aceste două noțiuni sunt identice în cele din urmă ele nu sunt. Una este contemplația și alta este meditația. Este adevărat că sunt multe similarități între meditație și contemplație dar aceasta nu duce în cele din urmă la deplina lor indentitate. Nu duce la deplina lor indentitate fiindcă contemplația este una care ține mai mult de starea sau mai bine spus de statutul omului de a sta în biserică. Meditația este mai mult o practică cu ample implicații psihologice ce este cel mai bine definită de cugetare. Este adevărat că la un anumit nivel atât meditația cât și contemplația sunt unite de rugăciune. Aceasta fiindcă se poate vorbii de rugăciunea contemplativă cât și de rugăciunea meditativă. Totuși, cu toate similitudinile este bine să știm că aceste două noțiuni nu sunt practic identice. Ele se diferențează de la sine fiindcă una este a medita și alta este a contempla. Definiția contemplației se leagă cel mai mult de faptul de a privii lung și cu emoție. Contemplația este un fapt care ține mai mult de lumea emoțiilor și de ceea ce sunt ele în sine și în nici un fel de starea de introspecție. Este adevărat că atât meditația cât și contemplația au profunde

[3] Richard Wumbrand, *Marx și satan* (București, 1994).

[4] Vom încerca în cele din urmă să demonstrăm contrariul acestei afirmații. Aceasta fiindcă este cât se poate de adevărat că meditația în nici un fel nu este o pierdere de vreme. Aceasta fiindcă realitatea este că nu putem să ne apropiem de Dumnezeu și în aceași timă să fie prinși în cauzalitatea lumii din jur. Prin cauzalitate înțelegem aici mai mult nevoia de acțiune. S-a și spus de unii că marea diferență dintre catolicism și ortodoxie este că în timp ce catolicismul este extrem de activ în plan social ortodoxia trinde să fie mult mai meditativă și mai contemplativă. Iată de ce în cele din urmă după unii catolicismul și ortodoxia sunt cât se poate de imposibil de a fi reconciliate. Nu ai cum să reconciliezi acțiunea cu meditația. Aceasta fiindcă acestea două se exclud reciproc. Vom demonstra în aceste rânduri că după cum ne spunea dreptul Solomon în Vechiul Testament există un timp pentru toate în această viață. Din aceasta înțelegem că există un timp pentru acțiune și la fel de bine există un timp pentru meditație. Iată prin urmare că acțiunea și meditația în cele din urmă nu sunt două realități ce nu pot să fie deloc reconciliate una cu alta.

implicații psihologice dar nu trebuie să le considerăm ca unele care sunt limitate numai la sine. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm care este marea diferență dintre meditație și contemplație. Cartea noastră nu este în nici un fel un manual de psihologie ce ne ajută mai mult în procesul de a medita ci mai mult o încercare de a revitaliza sau mai bine spus de a readuce vechea temă a meditației în atenția omului contemporan. Acest om tinde să fie prins în multe lucruri din mediul social în așa fel că în cele din urmă nu mai ține cont de meditație și nici nu i se pare ceva care ar putea să îl intereseze. Nu îl interesează fiindcă meditația în nici un fel nu îi aduce un beneficiu. Ce câștigăm de pe urma faptului că meditățm? Un prim răspuns care ne vine în minte este fără doar și poate claritate. Fiindcă trăim într-o lume a angoaselor și a neliniștii ajungem ca mintea să ni se întunece și să nu mai știm care este diferența dintre bine și rău, dintre frumos și urât, dintre viciu și virtute. Ei bine când am ajuns într-un asemenea impas fără doar și poate că meditația ne va ajuta. Ne va ajuta fiindcă meditația este una care ne face să gândim lucrurile clar.[5]

Se spune că undeva într-un regat trăia un rege care avea numai un picior și numai un ochi. Regele era bun și prin urmare supușii lui trăiau fericiți sunt conducerea lui. Cu toții erau mulțumiți și regele se simțea și el mulțumit fiindcă vedea că poporul îl iubește. Într-o zi regele se plimba prin palatul său. La un moment a ajuns într-un colidor în care a putut să vadă înaintașii lui pe tablourile de pe pereți.

- Ce portrete furmoase, se gândea regele.

În cele din urmă după ce a văzut toate protretele cu înaintașii lui regele a concluzionat:

- Ei bine, toți regii de mai înainte de mine au câte un protret în palatul meu, numai eu nu am nici unul.

Regele a chemat să fie adus un servitor de al lui de încredere.

- M-ați chemat majestate?
- Da te-am chemat.
- Cu ce vă pot fi de folos majetate?
- Am nevoie de un portret.
- Îmi pare rău majestate dar nu sunt pictor.
- Nu era vorba despre tine. Vreau să dai vestea prin regat ca cei mai buni pictori să vină și să îmi facă un protret. Am nevoie de el pentru a îl pune alături de înaintașii mei pentru a nu mi se pierde pomenirea.
- Bine majestate. Așa am să fac.

Slujitorul a făcut după cum i-a cerut regele și în câteva zile cei mai buni pictori din regat se aflau la palat. A intrat și regele în camera unde erau adunați.

- V-am adunat aici fiindcă vreau ca să îmi faceți un protret. Cel mai frumos portret făcut de voi se va bucura de recompensa mea, a spus regele.

La început pictorii au fost entuziasmați dar mai pe urmă au devenit sceptici fiindcă și-au dat seama că dacă îl vor picta pe rege cum este el, fără un picior și fără un ochi regele se va supăra și îi va pedesii. Unul câte unul pictorii au început să se scuze:

- Îmi pare rău, dar nu pot picta portretul mejestate.
- Nici eu majestate, este mult prea greu.
- La fel și eu majestate, nu am cum să îl pictez fiindcă mi-am pierdut din talent.

Doar un pictor stătea și medita. A rămas singur în încăpere cu regele.

- Nici tu nu poți să pictezi tabloul?
- Eu vă voi picta portretul mejastate.
- Mă bucur. Dacă îl faci frumos vei fi răsplătit pe măsură.

Pictorul a plecat și a revenit peste câteva zile cu un tablou al regelui. Cum arăta tabloul? Regele era reprezentat stând pe cal din partea cu piciorul netăiat și țintind cu arcul din partea cu ochiul pe care îl avea.

- Extraodinar. Îmi place portretul tău, a spus regele.
- Vă mulțumesc majestate.

În cele din urmă pictorul a fost plătit regește și tabloul a fost pus alături de strămoșii regi ai regelui.

Avem aici una dintre pildele care ne spun despre care este folosul meditației. De mai multe ori când suntem într-o situație de criză meditația ne ajută. Ne ajută fiindcă ea este una care ne face să se concentărm pe ceea ce este esențial și în cele din urmă pe o posibilă soluție a problemei cu care ne confurntăm.[6]

Prin urmare este aporape imposibil ca în această viață să nu ajungem să ne confruntăm cu situații grele sau de ce nu cu situații limitiă. În aceste situații adevărul este că nu ne rămân multe lucruri de făcut. Ce avem de

[5] Albert Ellis, *Cum să vă controlați anxietatea: Terapia comportamentului emotiv-rațional* (București, 2009).

[6] Carmen Costea, Constatin Popescu, Alexandru Țașnadi, *Criza e în noi* (București, 2010).

făcut în aceste situații este că ajungem să ne concentrăm sau mai bine spus să medităm mai mult la situația cu care ne confruntăm și în cele din urmă va veni și un răspuns la problema noastră. Este adevărat că nu toate problemele stau în puterea noastră de rezolvare dar ceea ce trebuie să știm este că fără de nici o îndoială mai de vreme sau mai târziu vom găsii o modalitate de a soluționa criza prin care trecem. Crizele sunt lucruri ce vin peste noi când ne așteptăm cel mai puțin dar prin meditație și prin mai multă atenție în cele din urmă ele pot să fie depășite. Este în puterea noastră să trecem peste o criză dacă voim. Aceasta fiindcă criza este una care ne face să fim cât se poate de ancorați în posibil și în ceea ce ține de efectele meditației. În primul rând meditația este cea care ne face să nu ne pierdem în fața crizelor cu care venim în contact în timpul vieții. Iată de ce este bine să știm că întotdeauna în cele din urmă putem să depășim crizele care vin peste noi, dacă medităm mai mult asupra lor. Nu ne costă nimic să avem răbdarea să medităm mai mult la o criză prin care trecem fiindcă aceasta este în cele din urmă libertatea noastră. Cu toții voim să ieșim din crize dar sunt mai puțini cei care meditățm în aceste momente. Aceasta fiindcă în cele din urmă cu noți am ajuns la înțelepciune. Știm de situația de criză în care a fost pus dreptul Solomon când două femei au venit la el să le judece cu un copil pe care ambele îl revendicau. După ce a meditat puțin regele Solomon a spus că trebue tăiat copilul în două și una să i-a o bucată și cealaltă o altă bucată. Mama copilului adevărată a spus că preferă ca în final copilul să fie dat celeilalte femei. Solomon atunci și-a dat seama că ea este mama copilului și i l-a dat ei. Avem aici un caz care ne spune despre ceea ce este meditația profundă într-o situație de criză.[7]

Prin urmare trebuie să știm că una este meditația psihologică și alta este meditația religioasă sau mai bine spus meditația creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă în sens psihologic ajungem să medităm de multe ori și psihologic fără de nici un fel de implicație religioasă. Vom vorbii în rândurile de mai jos de faptul că meditația este o noțiune mai complexă decât am crede ce ne face în cele din urmă să avansăm în viața profunzimii. Mai orice om vrea să fie profund dar când este să facem efortul de a ajunge la profunzime adevărul este că sunt puțini cei care vor să facă încercarea de a ajunge la profunzime. De ce nu vor oamenii să ajungă la profumzime? Fiindcă de multe ori efortul este mult prea mare și ei nu sunt dispuși să investească în ceva care nu aduce rezultate imediate. Din întâmplarea de mai sus cu regele și pictorul, am putut vedea că sunt și situații în care meditația poate să aducă și rezultate imediate. Aceasta fiindcă meditația este un fapt care dacă ajunge să fie practicată nu mai este atinsă cu greautate. De la yoghini, rabini și imami, până la preoții creștin ortodocși adevărul este că cu toții meditează și îndeamnă pe adepții lor să mediteze. Cu toții ne spun că meditația este un lucru bun și care are numai rezultate pozitive. Ei bine deși sunt mai multe tehnici de meditație în istoria religiilor în cele din urmă este bine să știm că există niște trăsături cât se poate de proprii meditației creștin ortodoxe. Acestea este ceea ce ține mai mult de specificul meditației creștin ortodoxe.[8]

Cartea aceasta își propune să fie mai mult o anchetă pe care o facem în ceea ce privește meditația în sens creștin ortodox. Deși sunt mai multe meditații și mai nou știm și de o religie neo-hindusă care se definește pe sine prin Meditația Trancedentală, meditația este pentru cei mai mulți dintre noi un subiect inspid. Nu putem să înțelegem de ce budiștii de exemplu au ajuns să pună atât de mult accent pe meditație. Aceasta fiindcă am ajuns să considerăm că meditația este un lucru care vine de la sine. Adevărul este că una este să meditățm conștient și alta este să meditățm inconștient. Aceasta fiindcă meditația este cea care ne face să ne întâlnim cu propriul nostru ego sau mai bine spus cu adâncurile sineului nostru. Meditația la fel de bine poate să fie o deschidere spre subconștientul omului. Știm că în subconștient sunt depuse mai multe gânduri, sentimente și intenții de-ale noastre care au ajuns să fie refulate de oameni în timpul vieții lor conștiente. Iată că prin meditație ajungem de multe ori să intrăm în contact cu subconștientul nostru. În acest sens vom demonstra că sufletul poate să tragă mai multe foloase de pe urma meditației. Aceasta fiindcă ea ne face să știm cine suntem cu adevărat și care sunt

[7] Haim Shapira, *The wisdom of the King Solomon. A contemporary exploration of the Ecclesiastes and the meaning of life* (Watkings Publishing, 2018).

[8] Există fără doar și poate o identitate a meditației creștin ortodoxe ce ține foarte multe de modul în care ajunge să fie înțeleasă și practicată ortodoxia. Este străină ortodoxia față de meditație? Adevărul este că nu. În nici un fel meditația nu este străină de creștinismul ortodox fiindcă ea ne învață că trebuie să știm să stabilim priorități în această viață. Sunt lucruri care sunt mai importante decât altele dar fiindcă suntem prinși în tumultul de evenimente ale lumii din jur de cele mai multe ori nu mai știm să facem diferența dintre ceea ce este important și ceea ce nu este important. Iată de ce în cele din urmă meditația ne ajută să fim mult mai centrat pe ceea ce este cu acevărat important în noi. Meditația la fel de bine este una care ne face să fim mult mai centrați pe sufletul nostru. Acordăm din ce în ce mai puțin timp sufletului nostru. Aceasta fiindcă pentru cei mai mulți a ne face datoria față de trupul nostru în cele din urmă este suficent. Trupul trebuie să fie hrănit, să fie îmbrăcat și să fie adăpat când îi este sete. Pentru cei mai mulți lucrurile sunt cât se poate de simpliste. Trupul este în centrul preocupărilor și nu trebuie să ne interesăm deloc de suflet.

prioritățile în viața noastră. La fel de bine modelul nostru suprem de meditație este Dumnezeu Tatăl. Este Dumnezeu Tatăl unul care meditează? Adevărul este că meditația nu este una care este străină de Dumnezeu Tatăl. Este cât se poate de posibil ca mai înainte de a face lumea și universul Dumnezeu Tatăl să fi meditat la ceea ce avea de făcut fiindcă a voit să facă o creație frumoasă și bună. Iată de ce sfinții părinți vorbesc de un *sfat intratrinitar* mai înainte de a face lumea. Acest sfat este unul care ne face să fim cât se poate de convinși că Dumnezeu Tatăl este unul care meditează. El meditează fiindcă la fel de bine El este și un drept judecător. Dogma creștin ortodoxă ne spune că după moartea fiecăruia dintre noi sufletul este judecat de Dumnezeu Tatăl care decide unde trebuie să meargă sufletul în iad sau în rai. Este ceea ce se numește judecata particulară a sufletului. Avem mai multe motive să credem că Dumnezeu Tatăl meditează mai înainte de a lua o decizie finală în ceea ce privește sufletele oamenilor. La fel de bine Dumnezeu Tatăl meditează și în ceea ce privește pronia sau mai bine spus providența Lui față de lume și de fiecare dintre noi în parte. Aceasta fiindcă El știe că trebuie să găsească modalități pentru ca omul în cele din urmă să ajungă la realizare și la împlinire. Iată prin urmare că meditația nu este străină nici de Dumnezeu Tatăl.[9]

CAPITOLUL 1

MEDITAȚIA ÎN ISTORIA RELIGIILOR

Istoria religiilor este o disciplină teologică care ține de teologia sistematică și care își propune să îl familiarizeze pe creștininul ortodox dar mai ales pe studetul sau seminaristul teolog în care au fost și care sunt marile precepte ale religiilor lumii. În acest sens este adevărat că istoria religiilor este un fel de istorie cronologică referitor la care au fost marile doctine religioase din istoria lumii. În această carte vom vorbii mai mult despre cum este văzută meditația în diferitele religii ale lumii. Aceasta pentru a demonstra că mai toate religiile lumii au fost unele care și-au propus să elucideze care este taina și misterul meditației. La fel de bine vom face această incrusiune în istoria religiilor pentru a demonstra că există mai multe tehnici false de meditație și care certifică marele adevăr pe care enunțat de Sfântul Apostol Pavel că trebuie *să deosebim duhurile.* Aceasta fiindcă după cum este de așteptat nu tot ceea ce se propovăduiește în diferitele religiii ale lumii este în cele din urmă și adevărat. Nu este adevărat fiindcă pentru noi creștinii ortodocși nu poate ca o religie să fie adevărată dacă nu este însoțită de Iisus și de ortodoxie. Iată de ce în cele din urmă religia este un fapt care ne face să fim cât se poate de atenți cu modul în care este înțeleasă și practicată religia. Suntem departe de a avea o viziune panteistă în ceea ce privește meditația fiindcă nu acesta este cazul. Trebuie să fim cât se poate de atenți cu meditația fiindcă ea nu este una care ne poate fi de folos indiferent de forma în care o practicăm.[10]

Una dintre cele mai vechi religii ale lumii știm că este iudaismul ce este și în zilele noastre religia evreilor. Evreii sunt de fapt autorii Vechiului Testament care este o carte ce este recunoscută și de creștinii ortodocși. Evreii sunt cei care susțin că omul atunci când citește Vechiul Testament (Tora în ebraică) în cele din urmă cel care face face citirea intră în meditație. Intră în meditație fiindcă Tora este o carte sfântă ce trebuie să fie înțelasă. La fel de bine mai știm că există mai multe meditații la Vechiul Testament. Ele sunt cuprinse în așa numitul Talmud care este un fel de comentariu extensiv la Vechiul Testament. În cazul iudaismului s-a dezvoltat o tradiția meditativă care a primit numele de cabala (quabbalah înseamnă în ebraică *primire* din cuvântul ebraic kbl care înseamnă *a primii*). Cel mai celebru dintre cabaliști a fost rabinul Simeon bar Yokhai (Simeon fiul lui Yokhai). El a trăit în secolul al II-lea după Hristos și este cel care a pus bazele tradiției cabaliste ce a ajuns în cele din urmă să fie declarată de evrei ca fiind o erezie. Pentru a demonstra nevoia și importanța meditației iată ce spunea Simeon bar Yokhai: "vieţuim la scoaţa realităţii şi abea dacă ştii să ajungem la inima ei... fiindcă secretul se află în spatele aparentului... iar cunoscutul nu este decât aspectul aparent al necunoscutului." Iată de ce Simeon bar Yokhai era de părere că numai o meditație profundă asupra lucrurilor în cele din urmă va aduce cu

[9] Floyd McClung, *The Father heart of God* (Harvest House Publishers, 2004 reeditare).

[10] Unul dintre motivele pentru care interestul pentru meditație este cât se poate de scăzut este că pe suprafața lumii în materie de religie sunt atât de multe practici de meditație că în cele din urmă oamenii care eventual ar fi interesați să mediteze lasă acest demers în urmă și nu mai sunt interesați de el. Nu mai sunt interesați de el fiindcă nu au nici un motiv să creadă că meditația este un subiect de interes. Nu are cum să fie de interes fiindcă una ne spun budiștii despre meditație, alta ne spun șintoiștii, alta ne spun hindușii și alta ne spun musulmanii. Iată prin urmare că nu avem nici un motiv să medităm și nici să fim ancorați în meditație. Când meditația în cele din urmă va ajunge la o înțelegere comună între religii ei bine atunci vom fi și noi interesați de meditație. Se pare că religiile nu vor să știa una de alta și prin urmare nu se mertiă să ne sinchisim prea mult în ceea ce privește meditația.

sine și adevărata cunoaștere. Aceasta ne spune că în iudaism de exemplu pentru a ajunge să înțelegi Tora, Talmulul sau Zoharul (o altă carte sfântă al iudaismului) în cele din urmă era nevoie de meditație. În iudaism adevărul este că meditația este cea care ne face să scoatem la realitate o lume necunoascută care de cele mai multe ori se află în stare de interdependență cu lumea cunoscută. În acest sens Simeon bar Yokhai era de părere că cea mai mare parte a oamenilor se mulțumesc cu viața mecanică a sufletului și nu vor să ajungă la profunzimea sufletului care se leagă de viața spirtuală. Fiindcă omul ajunge să fie interesat numai de trup în cele din urmă el ajunge să cadă în suferință. Cade în suferință fiindcă el nu vrea să pătrundă la esența lucurilor și se rezumă numai la ceea ce este trecător și care nu are nici un fel de semnificație profundă. În iudaism prin urmare omul are nevoie de profunzime pentru ca în cele din urmă să ajungă la sensul vieții sale. Fără de profunzime în viață și în tărirea ei în cele din urmă se ajunge la suferință. Aceasta fiindcă omul nu se mulțumește numai cu superficialul ci la un moment dat în viața lui ajunge să caute și ceea ce este profund.[11]

Prin urmare cabaliștii iudaici susțin că prin meditație în cele din urmă ei ajung la așa numitul Yesod care este eul lor profund pentru ca să poadă devenii conștienți de slăbiciunile lui și în cele din urmă să ajungă să îi îmbunătățească comportamentul. Arborele sefirotic este un exemplu de ierarhii ce se ridică și se împletesc în natura omului și concomitent în natura creației. Egosimul este cel la care omul trebuie să mediteze mai mult fiindcă el îl face pe om să ajungă la iluzia că poate să trăiască într-un paradis terestru prin tot felul de averi și de bunuri materiale. Cabaliștii iudaici susțin că din cauza egoismului și a meschinăriei sale de cele mai multe ori omul nu mai ține cont de frumusețea universului și a ajunge să trăiască în ignoranță. Numai meditația este cea care îl poate face pe om să iese din îngustimea meschinăriei și a egoismului. Cabaliștii iudaici cred într-un număr de zece sefiroți care sunt un fel de mijloc dat ființei pentru a înțelege funcționarea ierahiilor interne separat de ansamblul sistemului.[12] Prin urmare este bine că avem o înțelegere mai de profunzime a iudaismului fiindcă știm că într-un anume fel creștinismul s-a desprins din iudaism. Este adevărat că mai multe elemente creștine sunt la origini iudaice fiindcă știm că Iisus a spus despre Sine că nu a venit să strice legea iudaică ci să o împlinească. Ceea ce este concludent pentru cartea de față este să știm că în nici un fel idaismul nu este străin de meditație numai că meditația din iudaism este una limitată ce nu Îl are ca centrul ei pe Domnul Iisus Hristos. Avem în aceasta toate motivele să credem că fără să Îl recunoască pe Iisus în cele din urmă meditația iudaică este una cât se poate de deficitară și de incompletă. Lumea de azi caută fără doar și poate un sistem complet și definitiv în ceea ce privește meditația și care să rezolve toate problemele cu care se confruntă cel care începe să mediteze. Ei bine iudaismul nu poate să ofere o astfel de tehnică deplină fiindcă el este unul cât se poate de limitat și care nu include în sine tot ceea ce există sau mai bine spus realitatea ultimă: Domnul Iisus Hristos.

O altă religie în care ne întâlnim cu meditația este islamnul. Ceea ce este cel mai propriu islamului în ceea ce privește meditația este fără doar și poate practica citirii Coranului. Știm că Mohamed a pretins că Coranul a fost primit ca o revelație de la Dumnezeu care i-a venit de la Sfântul Arhanghel Gavriil. Această practică este una care îl face pe musulmanul de rând să citească din Coran și pentru a ajunge cel mai bine la înțelegerea lui și să evite interpretările eronate în cele din urmă el trebuie să mediteze asupra lui. Coranul este cartea fundamentală a islamului pe care se întemeiază meditația și prin care în cele din urmă meditația este centralizată. Iată prin urmare că avem de face cu meditația asupra Coranului. Cel mai mult Coranul este citit în luna de Ramadam care este o lună de post și rugăciune și de ce nu de meditație islamică. Pentru ca acest Coran să fie înțeles cum se cuvine au fost făcute mai mule caste islamice care îi propun să îl ghideze pe credincios în meditația islamică. Ei sunt în special dervișii, sufiștii și kurzii. În acest sens meditația islamică este una care se grupează și este definită de ceea ce am putea spune de armonia spirituală. Musulmanul meditează pentru a ajunge la armonie spirituală fiindcă în cele din urmă aceasta este ceea ce aduce pacea sufletului. Adevărul este că acest element este comun cu meditația creștin ortodoxă. Marele mistic islamic Rumi spunea: "dacă ești născut din Adam rămâi ca și el și contemplă în

[11] Marc de Smedt, *Tehnici de meditație și practici ale trezirii spirituale* (București, 1998).

[12] Iată care sunt cei zece sefiroți cabaliști iudaici: 1. Kelher (conștiința), 2. Hokhma (înțelepciunea), 3. bina (inteligența), 4. hesed (celemența și generozitatea), 5. geburah (echilibru, rigoarea), 6. tipheret (frumusețea), 7. netzah (victoria, triumful), 8. hodt (splendoarea, receptivitatea), 9. yesod (conștiința de sine a eului), 10. malkut (omul în trupul lui). Acești sefiroți sunt într-un anume fel un fel de grade prin care trebuie să ajungă sau mai bine la care trebuie să se ajungă la Dumnezeu cei care au trecut prin meditație. În acest sens este adevărat că în tradiția cabalistă iudaică de cele mai multe ori meditația se face în mai multe etape sau cel mai bine spus în 10 etape. Iată de ce este bine să știm că meditația este un proces mult mai amplu în iudaism care trece prin mai multe etape care după cum am văzut culminează în cunoaștrea de sine. La fel de bine la cunoașterea de sine iudaicul ajunge la fel de bine și prin lectura Torei și a cărților sfinte iudaice. Ele trebuie să fie înțelese și asimilate prin meditație. Avem toate motivele să credem că iudaismul nu este departe de meditație și are chiar tehnici ale meditației.

tine toți armonia universului." În acest sens Rumi este de părere că există o meditație externă și una internă. Meditația externă se axează pe macrocosmos și cea internă pe microcosmos. Iată de ce este bine să știm că noțiunea de meditație nu este deloc străină de islam și este cât se poate de evident că există și este practicată de mai mulți. Evident că pe parcursul timpului au fost mai mulți care au compartimentat meditația în mai multe categorii islamice pentru ca ea în cele din urmă să fie adoptată de muslmanul de rând. Rumi a fost cel care a făcut de mai multe astfel de compratimentări dar în aceste rânduri din criză de timp și de spațiu nu vom insista asupra lor. Maestrul curd Braham Elahi susținea că există numai o singură cale a meditației: acea de a urma sfinților islamului și de pășii pe calea lor. El susține însă că fiindcă sunt mulți care își dau seama că nu pot să ajungă la virtuților sfinților și a misticilor în cele din urmă ajung să se piardă pe drumul meditației în diferite direcții și nu mai țin cont de calea pe care au ales-o. În drumul meditației musulmanul ajunge să fie sedus de atracțiile acestei lumi care îl scot din meditație spre ceea ce este trecător și efemer. Diavolii sunt pentru muslmani bufonii care îl distrag de la meditație. Pentru a ajunge ca în cele din urmă să eviți distracția bufonilor diavoli este nevoie de:

1. Să analizezi foarte bine ofertele acestor bufoni măscărici diavoli și să le compari cu regula credinței.
2. Să ai un maestru spiritual perfect.
3. Să alungi din firea ta orgoliul.

Acestea sunt principalele lucruri care în cele din urmă ajung să îl țină pe muslmanul de rând ancorat în adevărata meditație.[13]

Este evident că islamul are o învățătură cât se poate de complexă în ceea ce privește meditația. La fel de bine muslmanul este unul care este pus să mediteze la viața lui Mahomed care este cel mai mare profet al lui Alah. Muslmanii consideră că mai multe dintre tehnicile ascetice vin dintr-o interpretare greșită a vieții spirituale. Aceasta fiindcă atunci când ajungi să meditezi cu adevărat la Dumnezeu ajungi să fi atât de copleșit și umplut de Dumnezeu că nu mai ai nevoie de asceză. Când muslumanul cade în extraz care poate să survină meditației sau contemplației lui Alah focul este mai mult un element răcotitor fiindcă omul a ajuns atât de mult să fie umplut de prezența lui Alah că nu mai are nevoie de nimic din cele din lume. Meditația la Alah și contemplarea Lui este asemenea unui foc mistuitor care este de mii de ori mai puternică decât focul din lumea noastră. În acest sens asceza islamică este mult mai radicală decât cea creștin ortodoxă și susține că dacă omul vrea să devină ascet el nu trebuie să postească ci trebuie să renunța deplin la a mai mânca carne. La fel de bine musulmanii mai cred că prin asceză și meditație în cele din urmă trupul ajunge să fie mortificat. Aceasta fiindcă eul persoanei trebuie să fie supus voinței și rațiunii și nu trebuie să meargă după profte pătimașe.[14]

O altă religie în care meditația joacă un rol fundamental este yoga hindusă practicată în special în India și în Nepal. Aceasta fiindcă este cât se poate de adevărat că yoga este fără doar și poate o practică de perfecionare sau mai bine spus de avansare spirituală. Iată de ce este bine să clarificăm care este originea cuvântului yoga? Yoga vine din cuvântul sanscrit jug care înseamnă a atela cu ajutorul jugului, a unii, îmbina. De fapt yoga se vrea o meditație a eliberării. Omul trebuie să fie eliberat de lanțul suferinței vieții și foarte bine tehnica yoga este una care ajunge în cele din urmă să îl scoată din lanțul suferinței din această lume. Yoga este o disciplină care susține că în cele din urmă patimile și pasiunile sufletului trebuie să fie stăpânite dar pentru a ajunge să faci aceasta în cele din urmă este nevoie de mai multe exerciții și la fel de bine de meditație. Iată prin urmare că în cele din urmă yoga își propune o eliberare a omului de contingența lumii înconjurătoare și o unire a lui cu zeii Vișnu, Șiva și Brahman. De fapt prin yoga cel mai mult hindusul se aseamănă lui Brahman. Yoga este dincolo de toate o unire dintre sufletul credinciosului (atman) cu zeul Brahman. Aceasta este de fapt esența a ceea ce noi cunoșatem ca yoga. Sunt din ce în ce mai mulți mai ales din occident care sunt de părere că tehnicile yoga sunt mult mai eficente decât tehnicile de meditație ale creștinsimului ortodox. Aceasta fiindcă una este să meditezi la Dumnezeu Sfânta Treime și alta este să meditezi la Vișnu, Șiva și Brahman. Pentru a ajunge ca sufletul să intre

[13] Stephan Bodian, *Meditation for dummies* (For Dummies, 1999).

[14] Prin urmare prin meditație musulamnul ajunge în cele din urmă să își controleze ochii, mâinile, gândirea și sentimentele fiindcă ele pot fără doar și poate să îl ducă pe credincios la păcat. Prin urmare musulmanul trebuie să Îl descopere pe Dumnezeu în sine însuși fiindcă și el este un fel de emanație din Dumnezeu. Prin meditație în cele din urmă se ajunge să se intre în suflet care nu este nimic mai mult decât o reflecție a Esenței Unice. Muslmanii sunt cei care susțin că sunt mai multe valuri care îl fac pe om să nu mai vadă realitatea și prin urmare prin meditație îna cele din urmă aceste valuri sunt depășite. Care sunt aceste valuri? 1. Valul prim care care este cel care te face să vezi că Dumnezeu este adevărul. 1. Când cade al doilea val ajungi în cele din urmă să fi eliberat de orice imaginație sau superstiție dăunătoare meditației care duce la unirea cu Dumnezeu. 3. Valul al treilea când cade îl face pe adept să cadă în exaz și să uite de sine pentru a se redescoperii în Dumnezeu. 4. Al patrulea val când cdre în cele din urmă adeptul îl vede numai pe Dumnezeu și ajunge astfel să vadă unicitatea Lui. 5. Al cincelea val când cade în cele din urmă îl face pe adept să vadă numai lumina lui Alah și el este luminat de lumina Unicului.

în meditație care este o disciplină a sufletului în cele din urmă trebuie să fie disciplinat trupul. Trupul este un fapt care trebuie să fie deprins cu tehnicile de meditație ale sufletului. Așa se face că yoghinii ajung la mai multe practici cum ar fi oprirea respirației, șezutul pe ace sau cuie, retragerea în frigul de pe munții Hymala și altele asemenea. În liniștea de pe Hymalaia în cele din urmă yoghinul ajunge să mediteze și să fie desprins de toate legăturile lui cu lumea plină de atracțile deșarte din jur. Țelul yoghinului este să se elibereze de ciclul reâncarnărilor pentru ca în cele din urmă să se contopească cu nimicul Marelui Tot.[15]

Se spune că un rege din vechime s-a dus să viziteze pe un rege din alt regat. Înainte de a pleca regele vizitat a venit cu o cușcă cu doi papagali.

- Ce sunt aceștia? A întrebat primul rege.
- Sunt doi papagali de rasă.
- Ce rasă mai exact?
-Este rasa macaw.
- Este un gest frumos și îți mulțumesc că mi-i dăruiești.
-Mă bucur că îți plac.
- Da, îmi plac fiindcă eu iubesc animalele.
- Sunt singur că te vei bucura de ei.
- La revedere bunul meu prieten.
- La revedere și să ne vedem cu bine.

Regele s-a întors la palatul din regatul lui. Cum a ajuns acolo a dat ordin să vină un sfetnic de al lui:

- Ai văzut că am primit doi papagali de la prietenul meu regele?
- Am văzut majestate.
- Vreau să mergi și să îmi găsești cel mai bun îngrijtor pentru ei.
- Așa am să fac majestate.

Sfetnicul s-a dus și a găsit un îngrijitor pentru papagal. Ce a putut să vadă îngrijitorul era că dacă primul papagal a învățat să zboare, al doilea nu voia să zboare deloc. Tot ce făcea era să stea toată ziua în colivie chiar și când i-a fost deschisă colivia. Din nou sfetnicul a venit la rege.

- Majestate mă scuzați dar cred că este bine să știți ce s-a întîmplat cu cei doi papagali.
- Ce s-a întâmplat?
- Un papagal este bine și zboară toată ziua însă al doilea nu vrea să zboare.
- Nu vrea să zboare?
- Întocmai majestate.

Regele a meditat puțin după care a continuat:

- Cred că ar fi bine să îl scoatem din colivie și să îl punem pe un copac și așa va zbura.

Zis și făcut. Pagalul a fost pus pe o ramură a unui copac dar nici așa nu a voit să zboare cu toate încercările de a îl speria și a îl hâșâii. Regele a chemat mai mulți înțelepți de la curte și a promis o recompensă celui care va face ca papagalul să zboare fără să îl lovească. Printre ei a venit și un fermier simplu. Cu toate încercările înțelepților papagalul nu vroia să zboare. A mai rămas fermierul care a început să mediteze din greu cum poate găsii o metodă. A trecut timpul și s-a făcut noapte și în cele din urmă a venit ziua. Când s-a trezit regele a putut să vadă că ambii papagali zburau deasupra.

- Ei asta îi bună! A zis regele

Regele a dat poruncă să fie adus fermierul.

- Vai nu știi cât mă bucur că ai făcut papagalul să zboare.
- Mă bucur să sunteți bucuros majestate.
- Dar cum ai reușit?
- A fost foarte simplu majestate.
- Spune-mi că m-ai făcut curios.
- Am tăiat creanga pe care stătea papagalul ce nu vroia să zboare.
- Hahahahaa. La asta nici nu m-aș fi așteptat. Cum de nu mi-a venit în minte și mie?

În cele din urmă fermierul a fost răsplătit pentru inteligența lui.[16]

[15] Ioan Filaret, *Creștinism și yoga?* (a se căuta online pe internet).

[16] Adevărul este că cu toții suntem înzestrați cu energie și inteligență să rezolvăm marile probleme cu care ne cofnruntăm dar fiindcă de multe noi nu stăm să medităm în cele din urmă ajungem să nu mai știm să rezovăm lucruri simple și care stau în puterea noastră. Meditația este cea care ne face să ieșim din propriul comfort și să ajungem să rezolvăm cele mai complicate probleme cu care ne confruntăm.

Prin urmare este adevărat că meditația este una care ne face să ne dăm seama că dacă insistăm mai mult asupra problemelor cu care ne confruntăm în cele din urmă vom ajunge să rezolvăm toate problemele cu care ne confruntăm. Iată de ce trebuie să știm că meditația este un fapt cât se poate de practic în viața noastră și trebuie să avem mai multă încredere în puterea ei. Se poate vorbii de o putere a celui care meditează fiindcă el ajunge să vadă lucruri pe care cei ce sunt superficiali de cele mai multe ori nu le văd. Așa se face că yoghinii sunt cei care de fapt deși sunt atrași de meditație de fapt nu fac decât să practice o meditație falsă. Este o meditație falsă fiindcă ea nu este centrată pe ființă ci mai ult pe neființă. Yoghnii și tehnicile lor de meditație sunt cele care după cum știm duc la nirvana care este o stare de contopire cu Marele Tot. Este evident că trebuie să fim mult mai atenți cu ceea ce este meditația și ceea ce implică ea fiindcă în cele din urmă vom ajunge să fim cât se poate de unitari și de consecvenți cu noi înșine. Meditația este una care nu trebuie să fie făcută în numele a cine știe ce principiu impersonal și panteist ci mai mult să fie centrată pe persoanele Sfintei Treimi: Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. Iată de ce este adevărat că meditația yoghină este una care este manipulată de demoni. Este bine să știm că în cazul meditației demonii pot să ne ispitească cu mai multe înșelăciuni care în nici un fel nu ne sunt de folos.[17]

O altă religie care pune mare accent pe meditație este budismul. Știm că întemeitorul al budismului a fost un indian pe nume Sidarta Gautama. El era fiu de rege (deci prinț) și a putut să vadă că în lume există multă suferință. Buda a fost cât se poate de afectat de suferința din lume și a căutat o modalitate de a ajunge în cele din urmă la o posibilitate prin care să depășească suferința și moartea din jurul lui. Așa se face că Buda a pornit într-o călătorie în care s-a întânit cu un călugăr hidus (brahman) care l-a inițiat în tainele hinduismului. Buda însă a voit mai mult. El a văzut că hinduismul nu aduce o rezolvare la problema suferienței și a morții din lume. Deși între timp s-a căsătorit și a avut un copil în cele din urmă Buda se va retrage ca eremit unde va ajunge la concluzia că prin meditație în cele din urmă omul se poate ridica peste suferința și moartea din lume și poate să devină un iluminat. Fiindcă învățăturile lui Buda a fost unele care duceau la iluminare el a fost denumit buda care în hinusă se traduce prin iluminatul. Așa se face că în zilele noastre nu mai știm de numele adevărrat al lui Buda de Sidarta Gautama ci de apelativul de Buda. Buda a fost cel care a susținut că cea mai singură cale care duce la iluminare și la scăparea de suferința și de moartea din lume este meditația. Meditația este prin urmare de mare importanță în budism și ea continuă să fie practicată și în zilele noastre. Buda a fost cel care enunțat învățătura că "totul este durere" (sarvam durham). Budismul este cel care susține că deși în lume domnește durerea, dezamăgirea și iluzia în cele din urmă dorința omului de a scape de ele este totdeauna dezamăgită. Când omul în cele din urmă ajunge la fericire și la plăcere ei bine aceasta durează numai o clipă. Iată de ce în cele din urmă budismul a ajuns al concluzia că esența lucurilor este nimicul fiindcă în această lume totul se schimbă, totul este tranzitoriu.[18]

Buda a vorbit de sufletul omului în termenii unui "cal nebun" care prin meditație trebuie să fie adus la normal. Prin meditație în cele din urmă ajungem la ceea ce am putea spune ca la descoperirera adevăratului nostru egou. Aceasta fiindcă Buda ne spune că numai meditația este cea care în cele din urmă ne face să ne dăm seama că există un eu iluzoriu al nostru ce trebuie să fie depășit și în cele din urmă să fie să se poată ajune la eliberarea de tirania suferinței și a morții. Buda a ajus la iluminare în postura lotusului (șezând și cu picioarele încrucișate). Așa se face că în budism această poziție a ajuns în cele din urmă una sacră ce este și în zilele noastre practicată și în care meditează adevăratul budist. De fapt această postură se găsește și în hinduism în ceea ce este cunoscut ca fiind raja-yoga dar nu este o poziție atât de populară pentru hinduși. Iată prin urmare că budistul când vrea să mediteze în cele din urmă trebuie să se pună în poziția lotusului și așa să își dea seama că în cele din urmă suferința și moartea din lume sunt două o iluzie. La fel de bine în cadrul meditației budiste contează la fel de mult respirația care trebuie să fie controlată. Cel care mediează în cele din urmă trebuie să pornească de la trup pentru ca în cele din urmă să ajungă la existența sufletului și să își dea seama că sufletul la fel de bine este și el o realitate pe care de cele mai multe ori nu o luăm în considerare. Budistul care meditează

[17] Dyonysios Farasiotis, *Marii inițiați ai Indiei și părintele Paisie* (Galați, 2000).

[18] Buda a fost cel care a susținut că în cele din urmă putem să ne schimbăm viața prin meditație. Totul este instabil în această lume fiindcă totul este schimbător însă omul în sufletul lui poate să ajungă la un fel de ieșire din caderele acestei stări de continuă schimbare și transformare în care se află lumea. Aici se pare că Buda s-a desprins de religia hindusă care nu considera că totul este în continuă schimbare și că elementul cel mai recurent al lumii noastre este suferința. Iată de ce este bine să fim mult mai atenți cu distincția dintre budism și hinduism fiindcă deși aceste două religii au multe elemente comune în cele din urmă ele nu sunt identice. Prin meditație și prin o viață morală Buda susținea că în cele din urmă lațul karmei poate să fie întrerupt. Karma este în înțelegerea budistă destinul egoist al omului. Prin urmare natura lui Buda nu este un zeu undeva îndepărtat ci este un fapt care prin meditație poate în cele din urmă să fie câștigată de oricine.

prin intermediul sufletului în cele din urmă trebuie să știe că ajunge să se detașeze de tot ceea ce există în această lume și prin urmare că fie cât se poate de eliberat de această lume. Cei inițiați ajung în budism să cunoască această lume numai după ce au fost eliberați de ea. Pentru meditația budistă este cât se poate de adevărat că în cele din urmă pentru a fi eliberat de moarte și de suferință omul trebuie să nu mai fie atașat de nimic din această lume.[19] Devine evident că este central în budism ca omul să nu fie atașat de această lume fiindcă în cele din urmă lumea este centrul suferinței sau mai bine spus din lume vine toată suferința. Iată de ce meditatorul budist trebuie să facă în așa fel ca să ajungă să se elibereze pe sine de povara lumii din jur care este o povară fiindcă nimic din această lume nu este stabil ci totul este în continuă modificare și în continuă schimbare. Fiindcă plăcerea nu durează mult în această lume, Buda după cum a putut vedea a concluzionat că faptul că lumea este schimbătoare este cea care în cele din urmă îl face pe om să ajungă la durere. Fiindcă durerea și moartea sunt mult mai mari în această lume decât fericirea și plăcerea în cele din urmă budiștii trebuie să nu fie deloc atașați de această lume care nu face decât să le aducă suferință și durere. Așa au apărut călugării budiști care prin meditație în cele din urmă ajung de se detașează de tot ceea ce este schimbător și trecător în această lume. Sufletul devine astfel important în budism fiindcă el este cel care poate să trăiască și ca unul care este desprins de lumea din jur. În acest sens călugării budiști au ajuns să își dea seama că singurătatea este cea care le face bine fiindcă îi ajută să mediteze mai bine și să nu fie atrași de atracțiile lumii din jur.[20]

În secolul al V-lea înainte de Hristos a apărut în China o carte ce avea să devină celebră: Învățătura căii și a virtuții sale (Tao te King). Această carte a marcat profund spiritualitatea chineză. Aceasta fiindcă ea a dat naștere a ceea ce cunoaștem azi ca Taoism care este religia originală a Chinei. Despre autorul ei Lao nu se știe mare lucru însă ea a fost preluată mai apoi de Confucius și alte reformatori religioși chinezi și folosită ca o metodă de îmbunătățire și meditație. Tao te King este fără doar și poate o carte ce trebuie să fie citită în meditație sau mai bine spus o carte care îl îndeamnă pe cititorul ei la meditație. Toată această carte se centrează pe conceptul de Tao: neformatul, nenumitul, constanta veșnică, ce este energia prin care tot universul există. În acest sens Lao spunea: "Tao nu intervine, nu face nimic, dar nu există nimic pe care el să nu îl facă." Prin urmare chinezul în cele din urmă ajunge la Tao. La fel de bine știm că Tao este dual, ying și yang, feminin și masculin, întuneric și noapte, cald și rece. La fel de bine Tao este ansamul tuturor mișcărilor cosmice fără de care nimic nu există. Ce să faci să ajungi în cele din urmă să ai un fel de echilibru în această lume? Vei reuși aceasta dacă vei rămâne pe axa lui Tao. Aceasta înseamnă să meditezi fiindcă numai în acest mod în cele din urmă vei ajunge să înțelegi lumea din jur. Putem să vedem prin urmare că meditația este cât se poate de obișnuită în taoism și ea este mai mult decât orice o modalitate de a ajunge să armonizezi contrariile. Taoistul vede că există multe contrarii în lumea din jurul lui. Prin urmare el trebuie să găsească o cale de a armoniza aceste contrarii. Va ajunge să realizeze aceasta prin calea lui Tao care este unirea dintre yiong și yang, principiul binelui și principiul răului.

Lie Zi spune despre realizarea ultimă a lui Tao prin meditație că: "formele și lucrurile se manifestă față de acela care nu are o ființa lui proprie. În mișcările lui el este ca apa, în odihna lui el este ca o oglindă și în răspunsurile lui el este ca un ecou. Iată de ce Tao este imagina fidelă a lucrurilor. Lucrurile se spunul lui Tao însă Tao nu se supune lucrurilor." Meditația taoistă este cea care în cele din urmă îl face pe practicant să își descopere propriul ei eu și să își dea seama că în lume și în jurul lui există multe iluzii și multe înșelăciuni. Pentru ca meditatorul taoist să ajungă la virtute el trebuie să urmeze calea de mijloc care este o care ce evită extremele și la fel de bine este una care merge la ceea ce este esențial. Calea lui Tao este în acest sens calea firescului fără de care în cele din urmă apare accidentul, ruptura. Înțeleptul taoist Zhuang Zi a fost la un moment dat de un rege cum trebuie să își conducă regatul? Zhunag zi i-a răspuns că pentru a conduce bine regatul în cele din urmă trebuie să se conducă bine pe sine. Iată că meditația taoistă este una care pune mult accent pe cunoașterea de sine. Nu este suficent să cunoaștem lumea din jur dacă nu ne cunoaștem destul de bine pe noi înșine. În acest sens meditația taoistă este fără doar și poate o cale spre această cunoaștere. A nu urma calea lui Tao (a recioncilizerii opușilor) înseamnă a te impune forței cosmice a lui Tao și în acest fel în cele din urmă a te pierde ca persoană. Numai cel care meditează la Tao în cele din urmă ajunge să dețină secretul vieții. Discipolii lui Lao Tze erau singuri că prin meditația lui Tao în cele din urmă ajungeau la un fel de armonizare a tot ceea ce există în ei și a tuturor suflurilor din ei și la fel de bine devenau nemuritori. Meditația lui Tao este în acest sens o cale spre numurirea sufletului. Prin meditația lui Tao se ajunge în cele din urmă la originea lucrurilor și a tot ceea ce există. Tao este cel care în cele din urmă ajunge să îl înrădăcineze pe om în cer și să îl facă un om ceresc. Este adevărat că taosimul a apărut

[19] Ninian Smart, *Buddhism and Christianity: rivals and allies* (Palgrave Malmillan, 1993).

[20] Nicolae Achimescu, *Budism și creștinism. Considerații privind desăvârșirea omului* (Iași, 1999).

prin secolul al XI-lea înainte de Hristos fiind întemeiat de Zhuang Zi dar de atunci el a ajuns să evolueze și la fel de bine să aibă și grupări sectare care au răstălmăcit după propria lor bunăvoință calea lui Tao. Prin urmare care este funcția lui Tao în meditație? Când cel care meditează la Tao o face, în cele din urmă nu mai există nici un fel de ruptură între el și sufletul lui care ajung să fie două elemente ce sunt profund armonizate. Prin această unire cu Tao atât trupul cât și sufletul ajung să se îndumnezeiască fiindcă acum ele sunt unite deplin și nu mai există nici un fel de discrepanță între ele. Meditația taoistă este una care est făcută pentru a asigura o bună circulație a Suflului și a Esenței. Meditația taoistă la fel de bine este unită cu mai multe alte lucruri ce ajung să o susțină: regimuri dietetice (în care mai ales trebuie să te abții de la cereale), opt forme de respirație, gimnastică, masaje ce sunt amestecate cu rugăciuni, rituri magice și practici sexuale. Este evident că meditația taoistă era una care ajunge să aibă efecte prin diferitele exerciții pe care le practică dintre care amintim: îndepărtarea bolilor, ținerea diavolilor la depărtare, lupta împotriva frigului și a căldurii. Toate exercițile taoiste trebuie să fie practicate mai înainte de a începe meditația pentru ca în acest fel în cele din urmă să poți ajunge la meditație și pentru ca ea să aibă efect deplin și total. La fel de bine exercițiile fizice trebuiau să aibă loc imediat după ridicarea din pat. Taoiștii meditează în poziția lotus sau culcat. Pentru ca meditația să fie una reușită în cele din urmă este bine să contempli extremitatea nasului sau un punct fix din fața ta. În acest mod în cele din urmă spiritul ajunge să se fiexeze pe cee ace taoștii denumeau ca "centrul galben" care este centrul dintre sprâncene. Toată atenția celui care meditează trebuie să se îndrepte spre interior și să ajungi să nu mai fi mișcat de nimic exterior. În acest mod în cele din urmă se ajunge la o percepție a lui Tao.[21]

Tibetul este terenul unei altfel de meditații pe care o găsim în religia tibetană care este derivată din budism și din hinduism. Deși inițial tibetanii au fost șamaniști fiindcă credeau în șamani în cele din urmă vor fi puternic influențați după cum am spus de religia budistă. Aceasta s-a datorat în special unui guru care a venit în Tibet din Afghanistan cu numele de Padmasabhava. La fel de bine și budistul Milarepa a avut o mare influență în Tibet. Acest Milarepa era un mare ascet care își mortifica în mod sistematic trupul, practica magia care îi conferea puteri miraculoase, mai era poet și mare înțelept. El și-a făcut mai multe sute de ucenici în Tibet pe care îi învăța o modalitate proprie de meditație ce era desprinsă din tehnicile budismului. Avem aici fără doar și poate o modalitate de interiorizare fiindcă Milarepa propovăduia fără de nici o îndoială că numai ajungând să îți birui demonii interiori în cele din urmă vei ajunge la adevărata meditație. Iată cum descria Milarepa exprinețele sale legate de meditație: "am căutat confortul corpului în poziția ghemuit, care adună cele cinci vetre interioare. Am căutat seninătatea spiritului prin condiția propriei mele eliberări ce pune stăpânire pe imaginație. După ce am intrat în meditație îndată căldura interioară a început să mă invadeze."[22]

Prin urmare pentru lamaismul tibetan toate problemele noastre vin din dorința de a apuca. Meditația este în cele din urmă modalitatea prin care ajungem să ne dezvățăm să mai avem tendințe de a prinde. Prin urmare cel care meditează trebuie să meargă în voia lucurilor fiindcă numai așa în cele din urmă va ajunge la iluminare. Când ajungem să ne lăsăm în voia lucrurilor în cele din urmă am ajuns la sensul adevărat și final al meditației. În lamaismul tibetan meditația este o cale a simplității, a deschiderii, a justeții, care de cele mai multe ori are loc în mental. Mentalul nostru are nevoie să fie domolit. El ajunge să fie domolit prin meditație. Un principiu fundamental în mistica tibetană este ca meditația să fie făcută în starea de relexare. Pentru a medita este necesară relaxarea. Când voim să medităm trebuie să ne instalăm confortabil pentru ca gândurile și sentimentele să se liniștească. Un mare maestru al meditației tibetane pe nume Tilopa spunea că pentru meditație este nevoie de liniște și de tranchilitate. Maestrul tibetan Tilopa spune acă trebuie să fie respectate următoarele reguli pentru a ajunge la meditație:

1. Să nu gândești,
2. Să nu analizezi,

[21] Fritjof Capra, *Taofizica. O paralelă dintre fizica modernă și mistica orientală* (Editura Tehnică: București, 1999).

[22] Cum este tipic religiilor orientului îndepărtat mai toate știm că pun accentul pe interiorizare. Numai prin meditație în cele din urmă se poate ajunge la interiorizare și iată de ce neofitul trebuie să fie inițiat în meditație. Meditația de multe ori în mistica tibetană este o cale în sine ce duce fără doar și poate la rezultate cât se poate de surprinzătoare. Este evident că trebuie să știm care este calea prin care în cele din urmă omul sau meditatorul ajunge la desăvârșire. Ea este introspecția propriului suflet. Sufletul este un fapt ce trebuie să fie explorat și care trebuie să fie cât se poate de bine cunoscut. Iată care sunt principalele coordinate ale lamaismului tibetan. Totuși trebuie să știm că esența lamaismului este una budistă. La fel de bine lamaismul este unul care a preluat mai multe elemente din tantrismul hindus. Lamaismul este unul care are credința proprie în așa numitul Dalailama. Cine este dalailama? Dalailama este reâncarnarea lui Buda. Fiindcă după moarte Buda a devenit un fe lde avatar el se reâncarnează din nou și din nou pentru a fi un ghid spiritual (guru) al lumii.

3. Să nu reflectezi,
4. Să păstrezi spiritul în starea lui firească.

La fel de bine adeptului îi era cerut să se concetreze asupra unui anumit punct fix ce era o metodă ce ducea la realizarea meditației. Pentru a medita discipolul trebuia să se concentreze asupra unui anumit obiect din jur (piatră, vârful unui lemn, cană etc). Concentrându-se asupra unui punct în cele din urmă duce la oprirea gândirii să mai vagabondeze. În acest sens în cele din urmă discipolul trebuie să se gândească la faptul că el este un Buda și că în acest mod ajunge să se ilumineze. Există și tehnici de meditație care sunt cât se poate de bune prin controlarea ritmului respirației. Prin acest execițiu al respirației ritmate în cele din urmă se consideră că discipolul în cele din urmă ajunge să își stăpânească corpul și sufletul. Pentru a ajunge la autocontrol în cele din urmă este nevoie în lamaismul tibetan de următoarele lucruri:

1. Să tai rădăcina gândirii
2. Să nu reacționezi la gânduri
3. Să ajungi la starea firească a sufletului.

Este adevărat lamaismul tibetan este foarte mult centrat pe așa zisele madale. Ce este o mandala? Mandala este o divinitate pe care gurul o descoperă ucenicului și la care el trebuie să mediteze mai mult. Odată cu mandala maestrul ajunge să transmită la fel de bine și un text sacru la care ucenicul trebuie să mediteze.[23]

Este bine să știm că atât budismul cât și hinduismul au în comune așa zisele matre și mandale. Ce sunt matrele și mandalele? Mandala este o imagine simbol care servește la contemplație. La fel de bine ea mai este cunoscută și sub numele de cerg magic. Mantra este o formulă cu valoare magică sau educativă. Cele mai aproape de meditație sunt prin urmare mantrele și în rândurile care vor urma vom vorbii puțin despre ele. Mantra poate să fie un sunet, o anumită silabă sau un cuvânt. Mantra este un sunet fiindcă sunetul înseamnă că acolo unde există el existră și energie. Iată de ce în cele din urmă există o legătură dintre energie și mantră. Privită din punct de vedere sonic este foarte adevărat că toatră existența este o simfonie de mai multe mantre: de formule care degajă în jurul lor energie. Mantra la care trebuie să mediteze discipolul este mai mult un fel de cheie. Este o cheie fiindcă odată ce este rostită ea ajunge să deschidă mai multe dimensiuni ale vieții interioare. Prin urmare mantra nu este ceva pe care doar îl rostim ci mai mult un lucru întru care devenim. Este un proces de devenire atunci când un discopil a ajuns să folosească o anumită matră. În religiile orientale adevărul este că sunt mai multe tipuri de mantre (formule sacre). Toate acestea pot să fie o etapă pregătitoare sau o etapă finală în evoluția spirituală a practicantului. Ceea ce este de reținut este că mantra fiindcă este sunet în cele din urmă ajunge să fie parte a creației fiindcă în creație întâlnim mai multe sunete.[24]

Am ales să insităm mai mult în acest capitol despre mantrele hinduse și cele budiste fiindcă ele sunt fără doar și poate exerciții de meditații în aceste două religii. Întotdeauna mantrele provin din limba sancrită ce se consideră că este extrem de sensibilă la sunet. Totuși pronunția unei mantre poate să varieze în funcție de dialectul pe care îl vorbesc cei în cauză. Mantra este una care face limba sanscrită una sacră fiindcă trebuie să știm că sanscrita este una care are mai multe valențe sacre în înțelesul celor care practică tantrele. Iată prin urmare că pentru religiile orientale sunetul în sine este foarte legat de meditație. Aceasta fiindcă se consideră că anumite sunete sunt sacre. Este adevărat că nu găsim aceste învățături în creștinismul ortodox. Creștinii consideră că anumite nume sunt sacre cum este numele Sfintei Treimi și numele lui Iisus. Ei bine în hinduism și budism aceste nume cel mai probabil că ajung să fie nume sacre sau mai bine spus mantre care trebuie să rostite pentru a ajunge la iluminare. Este trist că nici un budist și nici un hindus nu consideră numele lui Iisus ca fiind unul sacru dar în cele din urmă nu aceasta este important pentru capitolul de față. Ceea ce voim să evidențiem este că meditația este un lucru cât se poate de obișnuit pentru religiile extremului orient. Orienjtalii budiști și hinduși cred că suntetul este foarte legat de formă. Aceasta fiindcă în momentul când ai pronunțat un sunet s-a

[23] Ioannis Katzabasis, *Din Tibet în Sfântul Munte la bătrânul Paisie* (București, 2012).

[24] Este adevărat că sunt mai multe matre (formule sacre) care toate activează mai multe regiuni din trupul omului. Oricum ceea ce este definitoriu pentru mantre este că ele în cele din urmă ajung să fiexe meditația și să îi ofere un scop sau mai bine spus să o delimiteze. Mantra este una care este făcută pentru a menține scopul și pentru a definii sensul meditației. Iată de ce în cele din urmă este bine să avem o mantră după religiile orientului îndepărtat. A repeta o mantră fără să avea conștiința a ceea ce înseamnă ea este cu adevărat ceva prostesc. Prin urmare o mnastră nu trebuie numai rostită ci la fel de bine ea trebuie să fie înțeleasă. Iată un exemplu de mantră hindusă:
Om bhūr bhuvah svah (Aum Bhur Bhuvah Svah)
tát savitúr váren(i)yam (Tat Savitur Varenyam)
bhárgo devásya dhīmahi (Bhargo Devasya Dhimahi)
dhíyo yó nah pracodáyāt (*Dhiyo Yo Nah Prachodayat).*

și făcut o formă. Este fără doar și poate forma acelui sunet. Dacă ajungi să stăpânești sunetul în cele din urmă vei ajunge să stăpânești forma pe care o face sunetul. În acest sens pe acest gen de gândire cel care meditează în cele din urmă ajunge să stăpânească toate formele care există în lume dacă reușește să stăpânească sunetul mantrei. Prin urma mantrele sunt un fel de muzică ce duce în cele din urmă la dezmierdare fiindcă muzica este plăcută omului. Sunt în acest sens mai multe mantre care sunt cât se poate de mult alese în funcție de ceea ce ți se potrivește. Dacă cel care meditează simte că i se potrivește o mantră în cele din urmă el trebuie să înceapă să o rostească și să își concentreze atenția asupra lor. La fel de bine există o legătură puternică dintre mantră și mandală care este de fapt o mantră vizuală. Această mandală este una în fața căreia cel care meditează trebuie să se așeze pentru a avea o bună dispoziție în sufletul lui.[25]

Se spune că pe când era copil marele inventator american Thomas Edison a venit odată acasă cu o scrisoare de la școală.

- Sărut mâna mamă.
- Bine ai venit fiul meu.
- Mamă am să discut ceva cu tine.
- Te ascult fiul meu.
- Azi am fost chemat în biriul directorului de la școală.
- De ce?
- Nu știu. Mi-a dat o scrisoare pe care a spus că pot să o deschidă numai părinții mei.
- Bine. Dă-mi să deschis scrisoarea.
- Iat-o, a răspuns Thomas Edison întizând scrisoarea mamei.

Mama a deschis scrisoarea și a început să citească. Pe cum citea au început să îi apară lacrimi în ochi.

- Ce este mamă?
- Nimic fiul meu.
- Ce se spune în scrisoare?
- Chiar vrei să știi?
- Cum să nu. Sunt curios ce a vrut să spună directorul.
- Scrisoarea spune așa: Doamnă, fiul dumneavoastră este un geniu. Școala noastră este mult prea mică pentru el și nu are destul de mulți profesori care să îl poată instruii. Vă rog să îl învățați dumneavoastră personal.
- Uau. Chiar așa a scris directorul?
- Da fiul meu.
- Și ce o să facem acum?
- Cred că știi ce o să facem nu?
- Nu o să mai merg la școală?
- Nu fiindcă am să încept să fiu eu învățătorul tău.

Anii au trecut și Edison a ajuns unul dintre cei mai mari inventatori ai lumii. Într-o zi pe când căuta niște lucruri în casa lui a putut să găsească scrisoarea pe care cu mulți ani în urmă directorul școlii sale i-a trimis-o mamei sale. A deschis scrisoarea în care a putut să citească:

- Doamnă, fiul dumneavoastră este bolnav mental. Nu putem să îl mai ținem în școală. Este exmatriculat.

Atunici Edison și-a dat seama că tot ceea ce a realizat a fost în cele din urmă efortul mamei sale care l-a pus pe el mai presus de tot ceea ce a spus lumea din jur.[26]

Întâmplarea de mai sus este una care este cât se poate de potrivită meditației. Este adevărat că trăim de multe ori într-o lume ostilă. Lumea este ostilă fiindcă este în firea lucrurilor ca omul să își urmărească interesul propriu și să nu țină cont de cei din jur. Așa se face că de mai multe ori cei mai de succes dintre noi sunt persoane care calcă peste cadavre pentru a ajunge să își împlinească scopurile. A călca peste cadavre pentru a ajunge cât mai sus este o regulă generică a lumii noastre. Lumea cu siguranță va calca peste cel care meditează fiindcă pentru mentalitatea lumii noastre este cât se poate de adevărat că a medita este în cele din urmă un fapt

[25] Jigme Lingpa, *Deity, mantra and wisdom: development stage meditation in Tibetan buddhist tantra* (Snow Lion, 2007).

[26] Iubirea mamei adevărul este că poate la fel de bine să facă minuni. După cum se spune fără de mame lumea noastră ar cădea în haos. Ar fi haos fiindcă mamele sunt cele care ajung să ne facă să fim cât se poate de realizați. Adevărul este că suntem puțini care ajungem să medităm la dragostea maternă și la cea paternă fiindcă adevărul este că suntem puțini cei care ajungem să medităm la iubire. Iubirea este fără doar și poate un lucru care ne face să fim cât se poate de ancorați în există fiindcă iubirea este un lucru care definește existența noastră. Ce am fi dacă nu am iubii sau mai bine spus dacă nu am avea puterea să iubim. Iată de ce iubirea este un fapt care se leagă de meditație. Ajungem să medităm fiindcă Îl iubim pe Dumnezeu și în acest mod în cele din urmă ajungem să ne dăm seama de rostul și semnificația iubirii.

care ține mai mult de un act de slăbiciune a omului. Omul de azi este un om care poate la fel de bine să fie unul care să trăiască fără de meditație. Nu este nevoie de meditație pentru a ajunge să ai succes. La fel de bine ceea ce este greșit este să crezi că poți la fel de bine să ajungi la profunzime și o înțelegere adâncă a realității din jur fără de meditație. Așa se face că se consideră că omul puternic nu este în nici un fel un om care meditează. Nu este nevoie de meditație fiindcă ea este o peridere de timp. Tot ceea ce avem nevoie și tot ceea ce trebuie să facem este să urmăm viața așa cum este ea fiindcă adevărul este că în cele din urmă vom ajunge să ne realizăm și să ne împlinim ca persoane. Realitatea este că în istotria religiilor putem să vedem că meditația a fost una cât se poate de actuală în mai toate religiile lumii. Nu există o religie majoră a lumii care să nu fi recurs la meditație. Ceea ce este trist este că fiecare în religiile lumii preferă să mediteze pe cont propriu și nu se dorește ca să se ajungă la un fel de înțelegere comună a meditației în toate relgiiile. Meditația de fapt nu ar trebuii să fie una care să ne separe ci din contră una care să ne unească. Meditația după cum am spus trebuie să fie o realitate ce ne face să fim mult mai dornici de unire fiindcă numai în unire putem să ne apropriem de Dumnezeu Tatăl. Cei care consideră că nu este nevoie de unire pentru a ajunge la unire cu Dumnezeu Tatăl în cele din urmă se înșală. Aceasta fiindcă Dumnezeu Tatăl este un Dumnezeu al unirii și nu al dezbinării.[27]

În cele din urmă una dintre ultimile practici a meditației la care mne vom referii este zen budismul. După cum îi spune și numele zen budismul este o tehnică de meditație ce face parte din budism. Este adevărat că în sens real Buda nu a avut nimic de a face cu zen budismul care a fost preluat mai apoi și dezvoltat de adepți budiști. Prin urmare ce este zen budismul? Zen budismul l-a avut ca fondator pe Bodhidharma care a trăit în secolul al VI-lea înainte de Hristos. Care erau preceptele lui Bodhidharma?

1. O transmitele specială ce este dincolo de scripturi
2. Nici o dependență în privința cuvintelor și a sunetelor
3. Să prinzi direct spiritul omului
4. Să contempli propria natură și să ajungi la statura lui Buda.

Prin urmare zen budismul era înțeles ca o modalitate de a îl curăța pe om. Omul este o ființă care ajunge să fie necurată prin mai multe păcate și gânduri rele pe care le face. Pentru a se curăța în cele din urmă el trrebuie să mediteze la ceea ce este important și la ceea ce este esențial. Zenul s-a voit din cele mai vechi timpuri o cale a esențialului. Iată de ce în cele din urmă zenul a ajuns să emită scurte aforisme la care trebuie să mediteze adeptul. Ele sunt cele care nu numai că îl ajută să se concentreze la ceea ce este esențial dar la fel de bine îl purifică de toate gândurile nefolositoare și de gândurile ce nu sunt deloc importante. Prin meditația zen în cele din urmă practicantul ajunge în cele din urmă la calm. Calmul este o stare care este necesară și care trebuie să fie practicată de cei care doresc să ajungă la desăvârșire.[28]

Zenul nu este o doctrină care susține că prin meditația în cele din urmă omul ajunge să se separe de viața din jur. Aceasta fiindcă este bine să știm că zenul vrea ca el să îl facă pe cel care meditează să fie mai mult potrivit pentru viața socială. Fiindcă viața socială poate să fie de multe ori o capcană în cele din urmă este nevoie de mai multă detașare de tot ceea ce nu este esențial și important. Zenul prin meditația lui îl face pe om să fie mult mai centrat pe ceea ce este important în viață și să își dea seama pe ce trebuie să pună accentul. Zenul este în acest sens modalitatea prin care omul ajunge să se epureze de tot ceea ce nu este potențial un fapt care ajunge să dezvolte calitățile pozitive ale omului. La fel de bine zeul (sau zazenul după cum este numele lui complet) este o tehnică de a ajunge să știi ceea ce este în interiorul sufletului cuiva. Aceasta fiindcă sunt puțini cei care sunt interesați de ceea ce există în sufletul lor. În acest sens este adevărat că pentru a medita în cele din urmă în zen se folosește poziția lotusului și privirea trebuie să fie concentrată numai pe ceea ce se poate vedea la un metru distanță. În această pozție cel care meditează trebuie să se concentreze asupra modului în care se află corpul lui și la fel de bine asupra respirației. Gândurile în această pozție nu trebuie să fie izgonite ci trebuie să treacă libere

[27] Frithjof Schuon, *Despre unitatea transcendentă a religiilor* (București, 1994).

[28] La fel de bine este adevărat că zenul este o cale spre armonie. Omul ajunge să fie contaminat de mai multe lucruri care îl facă să nu mai știe să facă nici un fel de acord în viața lui sufletească. Sufletul după zen este unul care tânjește după armonie. În acest sens în most instinctiv orice om dorește armonie sufletească și trupească. Ei bine, această armonie în cele din urmă poate să fie dobândită prin zen. Zen este calea de armoniza puterile sufletești prin meditație. Aceasta fiindcă este foarte adevărat că zenul este o meditație ce ne face să fim cât se poate de atebți cu sufletul nostru. Prin zen în cele din urmă ajungem să ne conștientizăm sufletul și la fel de bine să ajungem la o percepie a lui. Unul dintre preceptele principale ale zenului a fost formulat de maestrul Deshimaru: "esențialul este să revii la condiția normal a ființei." Aceasta fiindcă zenul crede că cei mai mulți dintre oameni trăiesc în "grota demonului de pe muntele negru." Cine este această grotă? Însuși creeierul nostru aceste această grotă. Aceasta fiindcă în crezierul nostru de mai multe ori ne zbatem între vise, dorințe, pasiuni, iluzii și speranțe.

ca norii pe cer. În acest sens cel care meditează trebuie să gândească fără să gândească. Mai bine spus trebuie să ajungă la o stare de vid sau mai bine spus de gol. Cel care meditează trebuie să fie unul care ajunge să simtă toată energia sufletului și a turpului său. În acest fel în cele din urmă cel care meditează se va simții ca un general care stă în fața armatei lui. În această stare de calm în cele din urmă omul ajunge să fie cât se poate de calm și de liniștit. Meditația zen este una care face ca circulația sângelui să fie una sănătoasă. Creierul este unul care ajunge să se odihnească. La fel de bine cu timpul cel care meditează în cele din urmă va ajunge la o stare de seninătate. Totul devine senin fiindcă meditația ajută la eliberarea de energiile negative din viața cuiva. Prin meditația zen în cele din urmă tot ceea ce este negativ este depășit și se ajunge la o relaxare deplină și totală. Fiindcă suntem mult prea prinșii în viața de zi cu zi în cele din urmă am ajuns să nu mai știm ce înseamnă liniștea minții. Aceasta fiindcă mintea noastră este mult prea ocupată cu problemele zilnice. Zenul este o cale de a liniștii mintea și de a o face să fie cât se poate de eliberată de orice este negativ pentru ca în cele din urmă să ajungă la energia primară a vieții.[29]

CAPITOLUL 2

PREDICA CREȘTIN ORTODOXĂ CA MEDITAȚIE

După ce am făcut această incursiune prin meditație după cum este văzută ea în istoria relgiiilor este bine să revenim la modul în care este văzută meditația în creștinismul ortodox. Aceasta fiindcă trebuie să știm că această carte este una despre modul în care este văzută meditația în creștinismul ortodox. Creștinismul ortodox este foarte adevărat că este o cale a meditației. Însă ceea ce trebuie să știm este că nu este vorba de orice meditație ci o meditație care se face în anumite condiții și în anumite situații. Ceea ce orice creștin ortodox știe este că săptămână după săptămână preoții de parohii și ierohmonahii de la mănăstiri țin predici. Aceste predici de cele mai multe ori pleacă de la o anumită pericopă din evanghelie (cele patru evanghelii scrise de cei patru evangheliști). Este evident că evangheliile sunt diferite momente din viața lui Iisus. În acest sens plecând de la viața lui Iisus sau de la scrierile Sfântului Apostol Pavel și a Faptelor Apostolilor care sunt parte din Apostol, care este și ea o carte de cult în Biserica Creștin Ortodoxă, preotul creștin ortodox ține predici săptămânal. Adevărul este că aceste predici sunt unele care la fel de bine pot să fie interpretate ca meditații. Aceasta fiindcă predica are forma unei meditații creștin ortodoxe. Adevărul este că sunt puțini creștin ortodocși care gândesc la predica creștin ortodoxă ca la o meditație creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă creștinii ortodocși de azi nu prea sunt conștienți de care este rostul și sensul predicii creștin ortodoxe.[30]

Adevrăul este că mai toți care sunt creștini ortodocși au un model de predicator din preoți. Aceasta fiindcă la un moment sau altul din viața lor ei au ajuns să se întâlnească cu un anumit preot mai mult sau mai puțin harismatic ce a excelat în predică și care i-a impresioant. Sunt cu adevărat predicatori care sunt extrem de harismatici. Despre părintele Cleopa Ilie de la Mănăstirea Sihăstria din România se știe că era un astfel de predicator care își adapta predica în funcție de cei care îl ascultau. Așa se face că mai mulți dintre cei care veneau să îl viziteze pe părintele Cleopa aveau impresia că el pur și simplu le vobește lor personal fiindcă vorbea ca unul care le cunoștea problemele. Iată de ce adevărul este că foarte mulți creștin ortodocși ajung să fie impresionați de anumiți predicatori și să le urmeze lor fără de nici un fel de reținere. Este adevărat că raportat la numărul mare de predicatori sunt totuși puțini predicatori harismatici. Sunt puțini predicatori harismatici fiindcă aceștia nu sunt persoane care au ajuns la drept vorbind la o stare de har. Când harul este prezent în predicator în cele din urmă predica lui devine una harismatică. Că există în Biserica Creștin Ortodoxă o criză a predicatorilor nu este în nici un fel o îndoială. Sunt mulți preoți care consideră că preoția ține mai mult de a fi un bun administrator. Aceasta fiindcă fiind un bun administrator știi cum să administrezi bunurile parohiei. Este

[29] Steven Haine, Dale S. Wright, *Zen classics* (Oxford, 2005).

[30] Predica creștină este una care nu face nimic altceva decât să continue o tradiție pe care o avem de la însuși Domnul Iisus Hristos. Aceasta fiindcă trebuie să știm că Iisus s-a folosit în misiunea lui mesianică de predică. Această predică este una ce ne face să fim cât se poate de loiali tradiției pe care am moștenit-o de la Iisus. Iisus este de fapt cel mai mare model de predică și de predicator. Aceasta fiindcă prin predica sa în cele din urmă el a ajunge să ne facă să înțelegem care este esența mesajului pentru care a venit El în lume. Sunt puțini creștini ortodocși din zilele noastre care sunt conștienți că predica este mai presus de orice o modalitate a fi credincioși lui Iisus. Suntem credincioși lui Iisus care a fost exemplul suprem de predică. Noul Testament este unul care ne trasmite mai toate principalele predici pe care le-a ținut Iisus. În acest sens pentru a își putea da seama de ce fel de predici a ținut Iisus în cele din urmă Noul Testament este un reper pentru orice predicator creștin ortodox. Iată de ce în cele din urmă este bine să fim cât se poate de conștienți de sensul primordial al predicii creștin ortodoxe: acela de a urma lui Iisus predicatorul.

adevărat că și administrația este un lucru bun în preoție dar ceea ce este și mai bun în preoție este fără doar și poate calitatea de a fi un bun orator. Când credinciosul vine la biserică este adevărat că el nu vine ca la o piesă de treatru dar el vine cu doința de a auzii o predică ce să îl motiveze în credința și în evalvia lui. Iată prin urmare că este adevărat că cei mai mulți dintre creștinii ortodocși vin cu anumite preconcepții în biserică și este bine ca preotul să țină cont de ele. Predica creștin ortodoxă este adevărat că variază în funcție de cadrul în care este spusă. Una este predica de duminica, alta este predica de la o slujbă de înmormântare și alta este predica de la o nuntă. Totuși pentru marea majoritate a credincioșilor predica de duminica este una care este fundamentală pentru a îl aprecia și a îl considera pe preotul creștin ortodox din parohia lui. Sunt unii preoți care nu sunt mari retori dar sunt foarte milostivi. Ei sunt cei care întemeiază mai multe orfelinate, mai multe azile de bătrâni sau cantine sociale pentru cei săraci. Sunt și aceste lucruri bune dar acești preoți nu trebuie să uite că lumea în mare ajunge să îi judece după modul în care predică. Predica prin urmare trebuie să fie și pentru ei un îndemn la autodepășire.[31]

Prin urmare de ce am făcut afirmația că predica creștin ortodoxă este fără doar și poate o invitație la meditație pe care o adresează Biserica Creștin Ortodoxă? Adevărul este că predica este fără doar și poate o invitație să medităm fiindcă ea ne face să fim cât se poate de atenți cu tema pe care este expusă. În acest sens știm că predica este una tematică. Este tematică fiindcă ea ne face să ne concentrăm pe o anumită problemă pe care preotul trebuie să o prezinte în fața noastră. În acest sens cele mai multe predici sunt unele cu caracter moral. Ce este o predică cu caracter moral? Este o predică ce se vrea un semnal de alarmă pe care preotul îl aduce în fața noastră. Trebuie să știm că societatea noastră se confruntă cu mai multe probleme (ca să nu le spunem deficențe) morale. Aceste probleme morale sunt unele care trebuie să fie analizate și dezbătute. Ele în mod firesc ajung să deschidă în noi nevoie de a medita. Ajung să deschidă în noi nevoia de a medita fiindcă ne fac că fim mult mai sensibili la unele subiecte la care în mod normal nu sunten sensibili. Iată cum în cele din urmă predica poate să ajungă un fel de meditație morală. Cu toții avem nevoie să fim oameni morali pentru a ne mântui și în cele din urmă este adevărat că predica este un fapt care ne face să fim conștienți de adevăratele probleme morale cu care se confurntă societatea din jurul nostru. Predica morală este mai mult un exercițiu de predică pentru preotul creștin ortodox ce o rostește dar la fel de bine este o modalitate de a medita pentru creștinul ortodox simplu. Creștinul ortodox simplu nu are tot timpul la fel ca preotul să mediteze la problemele morale ale societății sale. Iată cum în cele din urmă în cadrul predicii morale în cele din urmă preotul ajunge să fie unul care îl duce în meditație pe ascultătorul său.[32]

Devine evident prin urmare că trebuie să știm că predica morală este o meditație pentru creștinul ortodox simplu care trebuie să știe ce să facă atunci când se află în unele dileme morale. Că sunt mai multe dileme morale în societatea și în lumea noastră nu este nici o îndoială. Sunt din ce în ce mai mulți cei care fac presiuni și lobby asupra Bisericilor Creștin Ortodoxe tradiționale să accepte căsătoriile între persoanele de același sex. Unii au mers așa de departe și au susținut că aceste căsătorii trebuie să fie făcute chiar și de bisericile ortodoxe. Trăim prin urmare într-un climat confuz moral în care preotul creștin ortodox trebuie să fie un far de lumină pentru parohia și comunitatea lui. Iată de ce în cele din urmă este bine să fim cât se poate de angajați în viața morală și la fel de bine pentru a reuși să facem aceasta cu succes este nevoie de cât mai multă cunoaștere a moralității. Temele morale prin urmare nu sunt unele teoretice ci ele sunt cât se poate de practice. Fiindcă nu toți creștinii ortodocși sunt unii care pot studia tratate de morală creștin ortodoxă în cele din urmă se cuvine să fim cât se poate de atenți cu modul în care sunt prezentate temele morale comunității. Într-o societate viciată care nici nu își ridică problemea moralității parohiile creștin ortodoxe sunt adevărate centre de rezistență. Cei care sunt certați cu legea și cu moralitatea adevărul este că privesc parohia în termenii unui ghetto. Aceasta fiindcă în nici un fel parohia nu vrea să se lase asimilată de cursul firesc al lumii din jur. Cursul firesc al lumii din jur adevărul este că este unul cât se poate de nesigur. Este un curs în care de multe ori corupția și minciuna sunt cât se poate

[31] Teleanu Bogdan Aurel, *Metaforă și misiune. Valorificarea literaturii laice în predica românească* (Iași, 2016).

[32] Adevărul este că trăim într-o lume în care toată lumea vorbește și nu ascultă nimeni. O astfel de atitudine este fără doar și poate eronată. Este eronată fiindcă trebuie să știm că trebuie să vorbească numai cei care au ceva de spus. Cei mai mulți dintre noi adevărul este că nu prea avem mult de spus dar de multe ori ne găsim ca unii care vorbesc și voiesc să fie ascultați. Este cu adevărat aceasta o dovadă de multă lipsă de bun simț dar este modul în care societatea noastră de azi își face mersul obișnuit. Trebuie să învățăm mai mult să ascultăm decât să vorbim. Cineva chiar spunea că Dumnezeu Tatăl i-a dat omului două urechi și o gură ca să învețe mai mult să asculte decât să vorbească. Vorbim fiindcă în acest mod în cele din urmă ne dăm seama că nu suntem singuri. Nu ne referim la faptul că vorbim cu prieteni noștrii ci la faptul că în societatea noastră cei care vorbesc mult sunt considerați oameni de succes. Sunt case în care televizorul merge dar nimeni nu se uită la el. Aceasta fiindcă aceste persoane simt că totul este în regulă numai când au un zgomot de fond.

de acceptate și considerate lucruri firești. Ei bine iată că parohia creștin ortodoxă prin preotul ei vine să le adreseze credincioșilor nevoia de a medita la care este sensul moralității în lumea noastră. În cele din urmă de ce este necesar să medităm la moralitate? De ce este necesar ca preotul să țină mai multe predici morale în care să îi învețe pe credincioșii lui să fie morali și buni? Este necesar fiindcă dincolo de toate moralitatea este necesară pentru mântuire. Adevărul este că și dacă moralitatea nu ar fi fost necesară pentru mântuire în cele din urmă credinciosul trebuie să fie lupte să fie un om moral fiindcă numai moralitatea este una care ne duce la liman. Avem nevoie să ieșim la liman din marile probleme morale ale lumii din jurul nostru. Iată cum în cele din urmă este de datoria preotului să îi scoată la liman pe credincioșii săi. Preotul trebuie să știe care este chemarea lui și de ce trebuie să îi crească duhovnicește pe credincioșii săi în duhul sfinților părinți ai creștinismului ortodox. Aceasta fiindcă în acest mod în cele din urmă ei vor putea să devină maturi duhovnicește și să fie și ei faruri de lumină într-o lume coruptă moral. Că trăim într-o lume care nu pune mare preț pe moralitate nu este nici o îndoială. Nu este nici o îndoială fiindcă omul de azi face orice pentru a câștiga mai mulți bani și mai multe averi. Iată de ce în cele din urmă trebuie să fim mult mai sensibili la tematica moralității lumii din zilele noastre. Aceasta fiindcă în cele din urmă numai așa vom ajunge să facem o diferență sau mai bine spus încet, încet să schimbăm lucrurile.[33]

Este prin urmare adevărat că mai toți cei care vin la biserică sunt oameni credincioși. Totuși de multe ori printre ei vin și persoane care au ajuns acolo ocazional. Au venit la insistențele unor prieteni sau la fel de bine au venit în urma unor slujbe care trebuiau să fie făcute de biserică. Este bine să știm că în cele din urmă viața duhovnicească a creștinului ortodox în mare ține și de predica pe care preotul paroh o ține. Aceasta fiindcă predicile trebuie să fie unele pregătite. Trebuie să fie pregătite fiindcă creștinii vor să audă lucruri bune și folositoate de suflet. Se presupune că nu toți creștinii au timp să citească cărți duhovnicești și prin urmare preotul este unul care este pus să facă această lectură pentru ei. Cei mai de succes predicatori sunt unii care citesc permanent ce cărți noi apar pe piață. În acest sens una dintre principalele probleme cu care se confuntă morala de azi este problema eutanasiei și a avortului. Sunt mulți creștin ortodocși care ar fi tentați să creadă că avortul nu este deloc un păcat. Nu este un păcat fiindcă ei consideră că copilul nu are suflet și prin urmare dacă nu are suflet embrionul este mai mult un organ biologic de care mama se poate lipsii. Ei bine un preot creștin ortodox care are multă exeprientă și care a studiat bine problematica avortului va știi că avortul este un păcat. Este un păcat fiindcă embrionul are suflet din momentul concepției. Acest suflet crește și el pe măsură ce se dezvoltă bioloigc embrionul. La fel de bine ortodoxia și Biserica Creștin Ortodoxă nu acceptă nici eutanasia. Sunt mai mulți medici care susțin că dacă în urma unui accident o persoană a căzut în comă și nu mai poate trăi decât depedentă de aparate în cele din urmă familia pentru a fi eliberată de povara aceasta poate cere ca cel în cauză să fie decuplat de la aparate și să moară. Totuși, ortodoxia nu a acceptat aceasta fiindcă au fost mai multe cazuri de persoane care după mai multe luni s-au trezit din comă.[34]

După cum am spus problemele morale pot să devină critice. Dacă este să ne amintim de Sfântul Ioan Botezătorul care a predicat împotriva incestului regelui Irod Antipa ce s-a căsătorit cu soția fratelui său în timp ce fratele lui încă trăia, fără doar și poate că avem o imagine cât se poate de clară la ce voim să ne referim. Totuși, trebuie să știm că credincioșii care vin să mediteze la problemele și problematicile pe care le adresează preotul creștin ortodox în cele din urmă pot să fie mult mai puternici în comunitățile lor și uneori chiar la nivel național. Aceasta fiindcă ei sunt uniți și prin urmare pot să lupta mai eficent prin unirea de care dau dovadă. Este evident că predica morală este una care îl face pe creștinul ortodox simplu mult mai sensibil la problemele morale. Sunt și comunități în care de exemplu bârfa este cât se poate de întâlnită. Să știu în acest sens mai multe persoane care fără de nici un motiv ajung să inventeze tot felul de povești belicioase la adresa persoanelor pe care le invidiază. În lumea noastră bârfa nu este o problemă morală ci este mai mult o problemă de modă. Sunt

[33] Vasile Gordon, *Manual de omiletică* (București, 2015).

[34] După cum putem vedea problemele morale sunt multe. Preotul paroh trebuie să cunoască în acest sens gradul de cultură și de cunoștințe religioase ale parohienilor lui și la fel de bine trebuie să știe și problemele morale cum care se confruntă regiunea din care trăiesc. Sunt regiuni în care se fură mult. Este adevărat că de multe ori nu fură cei care frecventează biserica ci cei care nu calcă pragul bisericii. Preotul trebuie să țină prin urmare predici în care trebuie să demonstreze că furatul nu este bun și că el poate să ducă la contaminare. Trăind între oameni hoți în cele din urmă există posiblitatea ca și tu să devii un hoț. La fel cum trăăin printre beți se poate ca și tu să ajungi beț. Iată de ce preotul trebuie să cunoască problemele comunității sale. Să ne amintim în acest sens de sfinții apostoli care au propovăduit pe Hristos pentru prima dată afară din spațiul iudaic. Ei bine ei știau marea problemă cu care se confruntau contemporanii lor era păgânismul (închinarea la zei). Așa se face că mai multe predici ale apostoilor au fost îndreptate împotriva închinării la zei. Aceasta a fost cauza pentru care 11 apostoli, cu excepția Sfântului Ioan Teologul care a murit de moarte naturală, au fost martirizați.

canale de televiziune în care bârfa este la ea acasă în urma unor emisiuni care sunt special concepute pentru a bârfii. Sunt luate persoane nevinovate și care sunt supuse bârfelor de tot felul pentru ca toată lumea să poată să audă și să îi cunoască pe cei în cauză. Dacă preotul simte că în comunitatea lui se bârfește este cât se poate de evident că el trebuie să ia atitudine. Trebuie să ia atitudine fiindcă în acest mod în cele din urmă va ajunge să îi facă conștienți pe parohienii lui că nu trebuie să se lase molipsiți. Tema bârfei acolo unde ea este prezentă și în comunitățile în care se practică cel mai bine poate să fie evitată prin predici care sunt ținute care să îi facă pe creștinii ortodocși să mediteze mai mult și să își dea seama de toate implicațiile ei. Iată că trebuie să evităm bârfa și să știm că pentru a ajunge să ne dăm seama de nocivitatea ei în cele din urmă trebuie să medităm mai mult asupra ei. Este adevărat că sunt meditații negative și meditații prozitive. Meditațiile negative sunt cele care ne fac să ne dăm seama ce trebuie să evităm, fiindcă sunt mai multe lucruri care aparent sunt bune și care de fapt nu sunt. Meditația pozitivă este una care ne prezintă virtuțile pe care nu trebuie să le evităm ci pe care trebuie să le practicăm. Iată prin urmare cele două valențe primare ale predicii creștin ortodoxe.[35]

Se spune că un tată era cu fiica lui într-un parc. Fiica se juca prin iarbă când dintr-o dată a putut vedea un vânzător de mere.

- Tată, poți să îl vezi pe acel vânzător de mere? A întrebat fiica.
- Da. Ai poftă de mere?
- Da tată. Dacă nu îți cer prea mult.
- Să văd câți bani am? A spus tatăl scotocindu-se prin buzunar.

A găsit câteva monede. Plecase fără bani în parc.

- Am găsit câteva monede.
- Bine tată. Eu te aștept aici.

Tatăl s-a dus la vânzătorul de mere.

- Bună ziua, a început tatăl.
- Bună ziua, a răspuns vânzătorul.
- Aceste mere sunt de vânzare?
- Da domnule.
- Am câteva monede. Câte mere aș putea să cumpăr cu ele?

Vânzătorul s-a uitat la bani după care a spus:

- Cu banii pe care îi aveți vă pot da numai două mere.
- Bine. La cumpăr.

Tatăl a luat merele și s-a dus cu ele la fiica sa.

- Vai tată, îți mulțumesc. Mi s-a făcut poftă de mere.
-Nici o problemă draga mea.

Între timp tatălui i-a venit și lui o poftă de mere.

- Ce zici ai putea să îmi dai și mie un măr?

Fiica lui s-a uitat de tatăl lui după care fără să spună nimic a mușcat din primul măr și mai apoi din al doilea. Tatăl s-a gândit prima dată că fiica lui este lacomă. Mai apoi s-a gândit că poate ea nu știe ce înseamnă lăcomia. Poate doar voia să îi facă în ciudă.

- Tată ține aceste măr. Le-am gustat pe amândouă și acesta este mult mai dulce și mai gustos.

Se spune că tatăl a rămas fără de nici o replică.

Realitatea este că trăim într-o lume în care aparențele înșală la fel cum și acest tată s-a înșelat în privința fiicei sale. Fiica a voit nu să mănânce din ambele mere ci mai mult a voit să le guste pentru a îi da tatălui mărul cel mai gustos.[36]

[35] Andrei Andrecuț, *Drept învățând cuvântul adevărului Tău* (Alba Iulia, 2009).

[36] Că trăim într-o lume a aparențelor nu este nici o iluzie. De multe ori ajungem să luăm lucruri rele ca fiind bune și lucruri bune ca fiind rele. Ei bine meditația este de multe ori cea care ne ajută să facem distincția dintre bine și rău și dintre frumos și urât. Fiindcă trăim într-o lume ce de multe ori în loc să meargă spre simplitate ajunge să meargă cu pași singuri spre tot ceea ce este întortochiat și complicat în cele din urmă nu mai știm ce este simplitatea. Simplitatea este o virtute. Dacă este să citim predicile lui Iisus și cuvintele Lui de învățătură vom vedea că ele sunt simple și nu sunt cine știe de cuvântări filosofice extrem de sofisticate. Aceasta fiindcă Iisus a voit să ne lase un model de simplitate. Sunt mulți care pentru a își ascunde imoralitatea lor în cele din urmă au ajuns la un fel de truisme și limbaj criptic prin care își ascund intențiile. Este bine să știm că virtutea întotdeauna este un lucru simplu. Ea nu ține neapărat de cuvinte sofisticate și expresii filosofice înalte. Iată de ce este bine să căutăm simplitatea și în acest demers de cele mai multe ori meditația este cea mai bună în acest sens.

Că trăim într-o lume aparențelor este cât se poate de adevărat. Aceasta fiindcă în nici un fel nu putem ştii ce se ascunde în inima şi în sufletul la mai mulți semeni de ai noştrii. Totuşi ceea ce trebuie să ştim este că predicatorii de excepție întotdeuna au avut rezultate în predicile lor. Să ne aducem aminte de Sfântul Ambrozie al Milanului. Sfântul Ambriozie a ajuns episcop al Milanului din Italia. A început să țină mai multe predici în care se pregătea pentru ca ele să fie cât mai consistente. Se şi spune că în timp ce Sfântul Ambrozie predica cineva din mulțime a putut vedea cum un înger îi şoptea ce cuvinte să rostească. Ei bine pentru aceste predici ale sale în care Sfântul Ambrozie şi-a demonstrat calitățile sale de orator în cele din urmă a ajuns să atragă pe mai mulți tineri curioşi să afle mai multe despre religia creştin ortodoxă. Printre ei a fost şi Fericitul Augustin care la acel timp făcea pare din secta manihei*ş*tilor. Predicile Sfântului Ambrozie l-au cucerit pe Augustin care în urma lor va ajunge să părăsească pe manihei*ş*ti şi să se convertească la creştinismul ortodox. Avem aici un caz care ne spune cât de importante sunt predicile creştin ortodoxe şi de ce preotul creştin ortodox trebuie să le ia în serios. Că sunt şi credincioşi care nu prea iau predicile în serios nu este nici o îndoială. Ştim că şi infamul rege Irod Antipa îl asculta pe Sfântul Ioan predicând şi chiar era un admirator al lui însă patimile lui Irod erau mult mai mari decât admirația lui pentru predicile Botezătorului. Iată cum sunt şi unii care sunt la drept cuvint atraşi de măestria unor predicatori creştin ortodocşi de excepție, dar aceştia nu sunt în nici un fel miş*c*ați de aceste predici şi nici nu consideră că ar trebjuie să îşi schimbe viața. Ei continuă să trăiască un mod de viață pătimaş.[37]

După cum putem să ne dăm seama este adevărat că predicatorul creştin ortodox este o persoană care prin predică trebuie să îl lege pe ascultător de persoana lui Iisus Hristos Dumnezeul-om. Devine evident că trebuie să ştim care sunt cadrele în care în cele din urmă Iisus ajunge să fie cuprins şi înțeles. Totuşi, nu înseamnă că predica este numai o simplă recitare de cuvinte. Prin predică credinciosul trebuie să îl vadă pe Iisus ca fiind Unul actualizat şi ca Unul care este dincolo de toate aproape de sfințenie şi de modul în care Iisus vrea ce noi să fim. Predica într-un anume sens Îl actualizează pe Iisus şi ni-L face mai pe înțeles. Deşi Iisus a vorbit mai pe înțeles totuşi cuvintele Lui sunt cuvintele veții veşnice şi pentru aceasta aceste cuvinte au noi şi noi sensuri. Au noi şi noi sensuri fiindcă aceste predici ale lui Iisus trebuie să fie înțelese nu numai în contextul în care a tărit Iisus ci la fel de bine şi în contextul în care trăim noi. Devine evident că trebuie să fim mult mai deschişi spre predica creştin ortodoxă ce este o meditație pe care o auzim în fiecare săptămână. Predica este o meditație care ne ajută să ne dăm seama unde de aflăm şi la fel de bine să ştim în ce direcție să apucăm. În acest sens ortodoxia este una care duminică de duminică ne adresează problema meditației. Prin aceste predici dumincale în cele din urmă ajungem să meditățm. Nu se poate ca această meditație să nu fie una care să ne aducă beneficii. Sunt mai mulți ascultători care au crescut duhovniceşte cu predicile preotului lor paroh. Aceste predici i-au făcut să cadă în starea de meditație şi să îşi dea sema de ceea ce este bine şi de ceea ce este rău, de viciu şi virtute, de rai şi iad, de îngeri şi diavoli. Este evident că predicatorii buni sunt cei care sunt realmente de folos creştinului ortodox simplu pe care ajunge să se inițieze în marrile teme morale ale creştinismului ortodox.[38]

Prin meditație la predica creştin ortodoxă în cele din urmă Îl putem vedea pe Iisus şi timpurile Lui cum el străbătea oraşele Isarelului şi a ajuns să le vestească la mai mulți legea iubirii. Iisus a venit în lume cu un mesaj pe care nimeni mai înainte de El nu L-a adus: că nu poți să Îl iubeşti pe Dumnezeu dacă nu ajungi să îți iubeşti semenii. Iată că aceste două legi ale iubirii sunt unele care se intercondiționează. Trebuie să ştim că iubim şi facem aceasta mai mult prin a medita la ce este iubirea pentru noi. Iubirea nu este o teorie prin care le spunem semenilor noştrii cuvânte frumoase în timp ce ei mor de sete şi de foame. Iubirea este un fapt care se manifestă prin faptul că ne ajutăm semenii. Aceasta este de fapt o temă creştină pe care o găsim în mai multe predici creştin ortodoxe. Iată de ce nu trebuie să ne mulțumim numai cu o contemplație teoretică când auzim o predică furmoasă ci la fel de bine trebuie să ajungăm să punem şi în practică ceea ce am auzit de la preotul nostru paroh. Este adevărat că în cazul unui preot trebuie să fie o concordanță deplină între faptele lui şi predica pe care o

[37] Constantin Galeriu, *Tâlcuiri la mari praznice de peste an. 22 de modele omiletice* (Bucureşti, 2001).

[38] Este adevărat că nu toți creştinii ortodocşi ajung la sfințenie. Totuşi cu puțin efort mai toți creştinii ortodocşi pot să ajungă la stadiul a fi morali. Dacă sfințenia este un har special al lui Dumnezeu care se revarsă peste cel care s-au nevoit în numele lui Hristos, ei bine moralitatea este un lucru pe care la fel de bine putem să îl obținem prin meditație. Prin meditație în cele din urmă ajungem să facem distincția dintre ceea ce este moral şi ceea ce este imoral. Moralitatea este una care poate să fie îmbunătățită prin meditație fiindcă este meditația cea care ne deschide noi orizonturi în ceea ce priveşte moralitatea. Moralitatea este o noțiune în criză în lumea noastră fiindcă sunt mai mulți "monştrii morali" în zilele noastre care nu vor să țină cont deloc de moralitate. Iată de ce este bine să ştim că sunt unii pentru care minciuna, corupția, adulterul, manipularea şi hoția sunt lucruri care nu sunt deloc nefireşti. Ele sunt cât se poate de fireşti şi de obişnuite şi ei nu simt nici un fel de remuşcare a conştiinței moarale din ei fiindcă ei prin răutate au ajung să înăbuşe această conştiință morală din ei.

rostește. Aceasta fiindcă fiind preot nu poți să le spui la credincioși să nu se îmbate în timp ce tu petreci din beție în beție. Este evident că trebuie să știm că dictonul: fă ceea ce spune preotul dar nu ceea ce face el, este adevărat fiindcă că sunt și cazuri de persoane care sunt cât se poate e conradictorii. Aceasta fiindcă pentru ei predica de duminica a ajuns un fel de obișnuință. Din obișnuință preotul a ajuns să spună lucruri în care nici el nu mai crede. Adevărul este că fiindcă sunt cât se poate de sensibili la ceea ce spune preotul în cele din urmă creștinii își vor da seama dacă el ține predici numai pentru a se afla în treabă sau că el cu adevărat nu crede în ceea ce spune. Când un preot predică în cele din urmă în meditație trebuie să ajungem să Îl vedem pe Iisus care este predicatorul prin excelență. Nu trebuie să considerăm ca fiind un mare efort de concentrare în meditație ci mai mult ca un fapt ce în cele din urmă ne face să fim mult mai aproape de persoana lui Iisus care este modelul preotului care predică. Predicatorul creștin ortodox nu este nimic mai mult decât unul care Îl actualizează pe Iisus predicatorul în comunitatea lui. Iată prin urmare că prin meditație ajungem să îl vedem cu ochii minții pe Iisus care timp de trei ani cu timp și fără de timp a predicat lumii creștinismul. Este evident că în cele din urmă meditația din timpul predicii trebuie să ne ducă la Iisus. Trebuie să ne ducă la Iisus fiindcă Iisus este centrul vieții noastre creștine. Iată de ce după cum am spus preotul creștin ortodox trebuie să fie conștient că el nu predică în numele lui proproiu ci al lui Iisus. Este evident că o astfel de acțiune este una cât se poate de eficentă și de activă în cel care meditează. Meditația nu este este o simplă teorie creștin ortodoxă ci una care ne face să Îl actualizăm pe Iisus în sufletele noastre. Sfântul apostol Pavel a fost cât se poate de explicit în acest sens când a afirmat că: "nu mai tăriesc eu ci Hristos trăiește în mine (Galateni 2, 20)."[39]

O altă predică sau mai bine spus un alt gen de predică pe care trebuie să îl rostească preotul este fără de nici o îndoială predica dogmatică. Ce este o predică dogmatică? Predica dogmatică este o predică ce ține cont de prinicipalele dogme ale creștinismului ortodox. În acest sens este adevărat că sunt mai multe dogme în creștinismul ortodox ce sunt expuse succint în Crezul pe care îl rostim în fiecare duminică la biserică. Deși unii ar putea spune că dogmele sunt ușoare adevărul este că nu sunt. Pentru aceasta preotul trebuie să țină mai multe predici cu conținut dogmatic care să elucideze taina marilor dogme. Principala dogmă creștin ortodoxă care poate la fel de bine să fie subiectul meditației este fără de nici o îndoială dogma Sfintei Treimi. Cum se poate ca deși în Dumnezeu să fie trei persoane în cele din urmă să ajungem să vorbim de un singur Dumnezeu? Iată că preotul trebuie să predice adevărul dogmatic al lui Dumnezeu Sfânta Treime credincioșilor săi. Aceste predici sunt un fel de meditații gratuite pe care Biserica Creștin Ortodoxă le oferă credincioșilor ei.[40]

Predica dogmatică prin urmare este una care duce la meditație. Duce la meditație fiindcă dogmele sunt lucruri sfinte și ele pot să aprindă în inima ascultătorului nevoia de medita și de intra în legătură cu adevărurile de credință. Este adevărat că nu toate dogmele sunt la fel de importante. Sunt în acest sens mai multe dogma eshatologice: că Iisus și îngerii se vor arăta la sfârșitul timpului pe norii cerului, că sufletul este judecat imediat după ieșirea din trup în ceea ce se numește ca judecata particulară, că sufletul în funcție de faptele lui poate ajunge în iad sau în rai etc. Oricum este bine să știm că credinciosul simplu este chemat să mediteze la dogmaele creștine și nu pur și simplu să le accepte în mod mecanic. Este adevărat în acest sens că există o mare diferență între predica morală și predica dogmatică. Predica dogmatică la fel de bine este una care îl familiarizează pe creștinul ortodox cu marile adevăruri dogmatice ale creștinismului ortodox. Avem nevoie să cunoșatem dogmele creștin ortodoxe fiindcă ele sunt fără doar și poate parte din credința noastră. Credința noastră este una care ajunge să fie definită de dogme. Dogmele sunt fără doar și poate căi spre absolut și la fele bine ele ne duc spre o înțelegere mai profundă a realității. Prin meditația la predica dogmatică în cele din urmă putem să spunem că credinciosul ajunge să vadă lumea dogmatic. Cum este posibil ca cineva să vadă lumea dogmatic? Este posibil ca cineva să vadă lumea dogmatic fiindcă dogmele sunt fără doar și poate unel ecare duc la un anumit mod de viață. Modul de viață pe care fiecare dintre noi îl alegem este unul care adevărul este că este unul care nu prea ține cont de dogme. Dogmele fără să fie înțelese este adevărat că sunt fără de nici o noimă. Că dogma poate să

[39] Sfântul Nicolae Cabasila, *Despre viața în Hristos* (București, 2009).

[40] Este adevărat că creștinismul ortodox are mai multe dogme care sunt mai greu de acceptat în sens uman. Una dintre acestea este fără doar și poate dogma învierii trupurilor la sfârșitul lumii și al timpului. În acest sens creștinul ortodox este pus în fața faptului de a medita la înviere. De fapt de fiecare an de Paști creștinul ortodox este unul care meditează la Paști care sunt săbătoarea învierii lui Iisus. Este adevărat că învierea este o temă mai greu de meditat fiindcă ea este dincolo de puterile de înțelegere ale omului. Cum se poate ca un om care moare în cele din urmă să ajungă să învie? Nu este aceasta o imposibilitate? Dacă credinciosul ajunge să mediteze la învierea lui Iisus în cele din urmă și va da seama că este posibilă și învierea trupurilor. Învierea trupurilor oamenilor din toate timpurile și din toate locrurile este o temă de meditație. Ea se leagă foarte mult de atotputernicia lui Dumnezeu. Fiindcă Dumnezeu este atotputernic în cele din urmă ne dăm seama că învierea nu este o problemă dincolo de puterea Lui.

fie un mod de viață este un fapt pe care ni-l spune creștinismul ortodox. Creștinismul ortodox vorbește cât se poate de clar de faptul că ajungem să trăim dogmatic nu mai înainte ca în prealabil să fi meditat la dogme. Iată prin urma că predica dogmatică este una ca nu rămâne fără de consecințe. Nu rămâne fără de consecințe fiindcă ea este cea care ne face să vedem lucrurile dogmatic. Este bine în acest sens ca preotul să precizeze în predicile lui care sunt predicile dogmatice și care sunt predicile morale. Aceasta fiindcă după cum am spus nu toate predicile sunt identice. Predicile dogmatice după cum am arătat duc în cele din urmă și la meditații dogmatice. Este adevărat că sunt puțini cei care devin dogmatiști în urma ascultării unor predici dogmatice dar este un fel incontestabil că predicile dogmatice sunt în cele din urmă unele care pot să îl facă pe credinciosul meditativ la ele să gândească lumea și credința lui în termeni dogmatici. Dogma unirii ipostatice, adică a unirii în Hristos a unei naturi dumnezeiești cu una umană, este centrală la fel de bine în creștinismul ortodox. Iată de ce este bine ca preotul să țină mai multe predici pe marginea unirii ipostatice.[41]

Înmormântările sunt fără doar și poate lucruri triste și care ne fac să vărsăm lacrimi. Aceasta fiindcă de cele mai multe ori în cazul lor ajunge să le luăm rămas bun pentru totdeauna de la cei pe care îi cunoșteam. Este adevărat că înmormântările sunt cele care în creștinismul ortoodx cer ca preotul să rostească un cuvânt de învățătură sau o predică. Cum să fie această predică? Aici este adevărat că opinile variază. Sunt unii care susțin că înmormântările trebuie să fie unele extrem de doloriste în care preotul trebuie să rostească mai multe cuvinte care să producă lacrimi. Adevărul este că sunt și unii preoți care în loc să aducă mângâiere familiei și celor de la slujba de înmormântare de cele mai multe ori ajung să transforme predicile lor ca mașini de stors lacrimi. Este greu să aduci mângâiere celor care au suferit o pierdere. Iată de ce este bine să știm că trebuie ca preotul să facă toate eforturile ca înmormântarea să nu se transforme într-un spectacol lacrimogen. Preotul este pus la înmormântarea să țină o predică în special despre cel adormit. Iată de ce predica de la înmormântare trebuie să fie o meditație despre cel care a trecut din lumea noastră și care acum se îndreptă spre îngerii din cer. Trebuie ca preotul să știe regula de aur a predicii de la înmormântare: nu este în nici un fel de folos ca să stoarcă cât mai multe lacrimi fiindcă aceasta nu ajuntă cu nimic starea duhovnicească a celor care trec prin pierderea celui ce l-au iubit.[42]

Putem să ajungem să medităm la o slujbă de înmormântare? Fără doar și poate că da. Ajungem să medităm fiindcă vedem că viața este scurtă și trecătoare și tot ceea ce părea la un moment dat extrem de important ajungem în cele din urmă să lăsăm în urmă. Iată de ce trebuie să știm că predica de la înmormântare de cele mai multe ori este o meditație despre scurtimea vieții noastre și despre faptul că trebuie să ne axăm pe ceea ce este esențial în viața noastră: credința în Dumnezeu. Sunt mai mulți care sunt cât se poate de ignorați în ceea ce privește predica dar ceea ce trebuie să știm este că prin predică în cele din urmă ne eliberăm de lucrurile neimportante și nesemnificative și ajungem să ne concentrăm pe ceea ce este esențial. Predica de la înmormântare prin urmare trebuie să fie o chemare la o aduce o viață a esențialului. După cum am spus acest esențial este fără doar și poate credința în Dumnezeu. Iată cum trebuie să preotul să evite predicile doloriste care mai mult sunt un fel de exploatare a momentului pentru a stoarce lacrimi. Lacrimile de la înmormântare nu sunt de folos la nimeni. Predica de la înmomântare la fel de bine nu trebuie să fie una lungă. Aceasta fiindcă cei care au suferit pierderea trebuie să fie lăsați în pace și nu trebuie să fie puși să se concentreze prea mult. La fel de bine predica de la înmormântare trebuie să fie una care să ne facă să fim distrași de la momentul dramatic și tragic prin care trecem prin pierderea celui mort. Este adevărat că sunt și persoane de excepție ce ajung să fie înmormântare. În acest sens sunt mai mulți savanți creștin ortodocși, oameni de stat, demnitari sau mari filosofi. Ei bine predica trebuie să fie mai mult centrată pe faptul că aceste persoane au fost oameni de excepție și la fel de bine din exemplul vieții lor și noi avem foarte mult de învățat. Când suntem la slujba de înmormântare adevărul este că noi creștinii ortodocși ne aflăm în fața morții. Suntem în fața morți și ce putem să facem: putem la fel de bine să medităm la diferența dintre viață și moare și la faptul că în fața morții nădejdea noastră

[41] Dumitru Stăniloae, *Iisus Hristos sau restaurarea omului* (Sibiu, 1943).

[42] La înmormântare este de așteptat ca preotul să fie cât de cât familiar cu cel pe care îl îngroapă. Fiindcă mai ales în marile orașe preotul nu prae își cunoaște bine pe enoriașii lui este adevărat că cu o seară mai înainte de slujba de înmormântare trebuie să viziteze rudele și famlia pentru a se informa de cine este cel mort. În acest fel după ce a luat datele depsre cel mort trebuie ca preotul să fie capabil să țină o cuvântare despre viața celui mort. Această predică poate să fie un elogiu sau la fel de bine un necrolog (o prezentare diacronică a principalelor evenimente prin care a trecut cel mort). Pentru cei care l-au cunoscut bine pe cel mort este adevărat că predica preotului este fără doar și poate un îndemn la meditație. Este o meditație care ne trece prin fața ochilor principalele momente ale vieții celui adormit. Iată de ce în ele din urmă sensul predicii de la înmormântare este să ne facă să medităm la viața celui ce acum trece în lumea drepților.

este numai Dumnezeu Tatăl. Predica de la înmormântare trebue să fie una care ne pune în fața noastră nădejdea lui Dumnezeu Tatăl care este Cel care are putere peste moarte și care la fel de bine ne poate mântui sufletele de la moarte. Mergem la înmormântare fiindcă voim să ne rugăm pentru sufletul celui mort și în acest fel în cele din urmă ajungem să îl ajutăm să treacă cu bine în lumea de dincolo. Iată de ce trebuie să știm că înmormântarea în sine este o meditație. Este o meditație ce ne aduce aminte să suntem trecători în această lume și că drumul nostru prin lume este scurt în cele din urmă. Iată de ce în sine toată slujba înmormântării este o meditație la scurtimea vieții noastre și la nevoia de a nu fi cuceriți de deșertăciunile lumii din jur ci de credința în Dumnezeu Tatăl.[43]

Cateheza este și ea o predică mai scurtă ce în zilele noastre ajunge să fie rostită la vecenia de duminica seara Ce este prin urmare o catehează? Cateheza este o predică scurtă pe care o rostește preotul sau mai bine spus o meditație scurtă pe care el o rostește și care are în centrul ei un adevăr de credință creștin ortodox. Poate să fie: faptul că fără de biserică și mersul la biserică nu ne putem mântui, faptul că avem nevoie de faptele bune pentru a ne mântui, că trebuie să avem credință în Dumnezeu, să virtuțile sunt diferite față de vicii, că monahismul este și el o care spre mântuire sau că icoanele nu sunt simple imagini ci sunt reprezetăpri sacre (sfinte). Este adevărat că tematica catehezelor este una mult mai amplă dar ceea ce este esențial în cele din urmă este să fim cât se poate de centrați pe marile adevăruri de credință ale creștinismului ortodox. Trebuie să știm că în orice caz o catehează nu trebuie să dureze mai mult de 10 sau 15 minute fiindcă ea este o predică scurtă ce le readuce aminte creștinilor ortodocși de care este sensul pentru care ei profesează credința creștin ortodoxă. În acest sens am putea să spunem că în orice caz catehezele sunt vitamine duhovnicești pe care le luăm pentru a călătorii mai bine pe drumurile vieții. Dacă la predica de duminică în general accentul cade pe persoana lui Iisus ei bine în catehează există mult mai multă libertate. Ce erau catehezele în sens inițial? Catehezele în sens inițial au fost predici ce era ținute de cateheți în vechime pentru cei care se pregăteau să primească botezul. Fiindcă până în secolul al IV-lea Biserica a fost prigonită ei bine cateheții aveau misiunea de a îi pregătii pe păgânii dornici să se convertească la creștinism să știe ce credință primesc și să accepte că Iisus este mântuitorul lor. A trecut mult timp de la secolul al IV-lea și prin urmare unii ar putea să spună că în nici un fel nu mai este nevoie de cateheze. Nu mai este nevoie de cateheze fiindcă noi trăim într-o lume care în principal nu mai persecută pe creștinii ortodocși. Totuși, ceea ce trebuie să știm este că în zilele noastre catehezele au primit o înțelegere proprie timpului nostru: ele sunt scurte meditații ce urmăresc să reactualizeze în fața noastră care sunt principalele puncte ale credinței creștin ortodoxe.[44]

Este adevărat că în sens creștin ortodox meditața poate să fie una de lungă durată sau la fel de bine ea poate să fie de scurtă durată. Poate să fie de scurtă durată fiindcă mai toate catehezele sunt scurte meditații pe care le auzim mai ales duminica seara. Lumea de azi adevărul este că de cele mai multe ori este în criză de timp. Pentru unii cele două ore pe care ajungem să le petrecem la liturghie sunt un act martiric. Sunt un act martiric fiindcă omul este prins în atâtea probleme și lucruri că nu mai știe să se centreze pe lucrurile cu adevărat importante. Ei bine în acest vacarm și iureș al lumii din jur în cele din urmă omul ajunge să iese la liman prin scurtele meditații care sunt catehezele creștin ortodoxe. La fel de bine catehezele fiindcă sunt meditații scurte referitor la adevărurile de credință pot să aibă și un catacter apologic. Ce să înțelegem prin caracterul apologetic? Acest caratcer apologetic este unul care ne face să ne axăm pe apărarea credinței creștin ortodoxe în fața asaltului ereziilor și a sectelor. Creștinul otodox trebuie să fie la fel de bine informat despre care sunt diferențele dintre credința lui și credința altor confesiuni și a altor secte. Una dintre cele mai nevralgice teme pe care trebuie să o abordeze preptul creștin ortodox este persoana Sfintei Maria, mama Domnului Iisus Hristos. Aceasta fiindcă în afară de catolici mai nici un creștin protestant și neoprotestant nu acceptă sfințenia Sfintei Maria. O catehează poate la fel de bine să fie o meditație despre viața Sfintei Maria în care creștinului ortodox simplu ajunge să îi fie

[43] Andrei Buzdug, *Doamne, mântuieşte-ne că pierim: cuvântări funebre* (Cluj Napoca, 1937).

[44] Are nevoie creștinul ortodox din zilele noastre de cateheze? Fără doar și poate că da. El are nevoie să fie expus la adevărurile de credință creștin ortodoxă pentru a putea să se concentreze mai bine pe credința lui. Iată de ce în cele din urmă cateheza este un program de scute meditații ce vin să ne facă să fim mai conștienți de care este adevărul de credință creștin ortrodox. Adevărul de credință creștin ortodox este fără doar și poate unul care ne face să fim mult mai atenți cu ceea ce este esențial în credința noastră. Cateheza este prin urmare o vitamină pe care se cuvinte să o luăm pentru a ajunge în cele din urmă la o viață mai simplă în planul credinței. Este bine să fim mult mai atenți cu cateheze fiindcă la fel de bine ele sunt scurte meditații ce ne fac să ieșim din iureșul și vacarmul lumii din jur și să ne aducem aminte de ceea ce este esnețial în viața noastră în cele din urmă. Sunt mulți care nu sunt prea cuplați la calea esențială a creștinismului ortodox și în acest mod în cele din urmă ei ajung să fie luați de valurile necredinței lumii din jur ca să nu mai spunem de valurile sectelor.

explicată viața Sfintei Maria și de ce Biserica Creștin Ortodoxă a ajuns să o numească Născătoare de Dumnezeu. Fiindcă L-a născut pe Iisus mântuitorul sufletelor noastre în cele din urmă Sfânta Maria nu este în nici un fel o persoană simplă. Iată de ce este bine ca orice creștin simplu să știe că ei Biserica Creștin Ortodoxă îi aduce un cult de preacinstire spre deosebire de sfinți și îngeri cărora li se aduce un cult numai de preacinstire. În acest sens prin cateheze creștinii ortodocși ajung să mediteze la persoana Sfintei Maria.[45]

Se spune că la un moment doi călători treceau vara printr-o câmpie lungă.

- Ce zăpușală, a spus primul călător
- Așa este.
- Nu a mai fost secetă ca aceasta de foarte multă vreme.
- Adevărat. Unii ani sunt cât se poate de scetoși.
- Și nu este nici o sursă de apă în jur.
- Îți este sete?
- Mă topesc de sete.
- Și mie îmi este sete.
- Nu vezi nici un râu în depărtare?

Cel întrebat a început să se uite în stânga și în dreapta.

- Nu este nici un râu sau izvor.
- O să ne topim de cald.
- Stai un moment!
- Ce este? Ce ai văzut?
- Ce este punctul acela verde din îndepărtare din fața noastră?
- Acel punct vedere?
- Da, îl vezi și tu?
- Mai greu.
- Cred că este un pom. Ce ar fi să mergem să stăm sub el și să ne odihnim la umbra lui?
- O idee foarte bună.

Cei doi călători au mers mai mult târâți și în cele din urmă s-au pus sub umbra pomului. După un timp primul călător a spus.

- Știi eu nu înțeleg un lucru.
- Ce anume?
- De ce a lăsat Dumnezeu copacii fără de nici un fruct sau mai bine spus de ce unii copaci nu au nici un fruct?
- Fiindcă pur și simplu unii copaci nu au nici un fruct.
- Uite de exemplu la acest copac sub care stăm noi.
- Ce este cu el?
- Nu are nici un fruct să îl mâncăm. Nici măcar o nucă. La ce bun să mai existe?
- Prietene eu cred că te înșeli.
- De ce să te înșeli?
- Dacă nu ar fi acest copac acum nu am aveam nici unde să stăm la umbră de acest soare dogoritor.
- Să știi că la asta nu m-am gândit.
- Ar fi bine să te gândești. Pomul nu ne oferă nici un fruct dar ne oferă umbra sa.
- Așa este. Cum am putut să fiu atât îngust la minte?

Întâmplarea de mai sus este una care ne spune că de multe ori fiindcă nu meditățm în cele din urmă nu mai știm care este adevărata valoare a lucrurilor din jurul nostru. Tot ceea ce este în jurul nostru are o anumită folosință fiindcă Dumnezeu nu a făcut nimic fără de sens.[46] Iată de ce este bine să știm că tot ceea ce există are un anumit sens. Când nu găsim sensul unui anumit lucru adevărul este că este bine să stăm să meditățm mai mult. Sunt mai mulți filosofi care au ajuns să mediteze la mai multe sensuri ale lucurilor din urmă și au putut să descopere în tot ceea ce există un sens final sau mai bine spus o finalitate în tot ceea ce există. Trebuie să căutăm finalitate în lucrurile din jurul nostru chiar și atunci când ele par că nu au nici un fel de finalitate. Aceasta fiindcă de multe ori noi suntem tentați să vedem finalitatea numai cum ne convine nouă. Am putut vedea din întâmplarea de mai sunt că acel călător fiindcă avea poftă de fructe a început să învinovățească pomul la umbra

[45] Sfântul Maxim Mărturisitoul, *Viața Maicii Domnului* (Sibiu, 1999).

[46] Alfred Adler, *Sensul vieții* (București, 2010).

căruia se odihnea că este un pom fără de nici un sens fiindcă în nici un fel nu îi oferea fructe de care el avea poftă. A uitat în acest sens că acel pomn așa cum era el îl ferea de soarele dogoritor. Iată prin urmare că nu trebuie să căutăm sens acolo nu există. Este o concluzie la care ajungem de multe ori după mai multe momente de meditație. La fel de bine trebuie să știm că sunt teme la care trebuie să medităm și la fel de bine sunt teme la care nu trebuie să medităm. Nu trebuie să medităm fiindcă în nici un fel ele nu vor ajunge să se schimbe dacă le vom include în meditația noastră. Meditația este în acest sens un fapt care ne face să mergem la profunzimea lucrurilor dar la fel de bine și la capacitatea de a distinge între lucruri. Sunt unele lucruri care au o întrebuințare limitată și prin urmare nu trebuie să le cerem mai mult decât pot ele să ne ofere. Meditația este fără doar și poate o realitate ce ne face să vedem diferit lucrurile din jur. Aceasta fiindcă ea ne plasează într-o stare de profunzime în care putem să apreciem lucruri pe care în mod normal puțini oameni le apreciază.[47]

Prin urmare este foarte adevărat că predica creștin ortodoxă este una care poate să fie un exercițiu de meditație religioasă sau chiar teologică prin care este bine să trecem și pe care este bine să o avem în vedere. În acest sens una dintre puținele predici pe care o putem auzii uneori în Bisericile Creștin Ortodoxe este predica harismatică. Ce este prin urmare predica harismatică? Sunt mai mulți preoți harismatici care sunt cât se poate de entuziaști de ceea ce predică. Adevărul este că dacă preotul care predică nu simte entuziasm față de ce ceea ce predică fără doar și poate că nici credinciosul simplu în cele din urmă nu va simții entuziasm. Aceasta fiindcă entuziasmul este o stare de spirit care de cele mai multe ori ajunge să fie contagios. Când preotul este entuziasmat în ceea ce privește ceea ce predică ei bine în cele din urmă și credinciosul simplu va ajunge să fie entuziasmat referitor la predică. În acest sens meditația este una care ne poate duce la entuziasm. Sunt mai multe moduri prin care entuziasmul ajunge să se manifeste în predicator dar fără doar și poate că starea de entuziasm ajunge să fie împărtășită cel mai mult de predicatorii harismatici. Predicatorul harismatic nu este unul care urlă cât îl țin plămânii în predica de duminică ci mai mult unul care vorbește cu putere și sigur de sine. După cum am spus predica creștin ortodoxă este cât se poate de legată de entuziasm. Aceasta fiindcă mai întâi de toate preotul trebuie să fie unul care să fie entuziast referitor la predica ce o ține. Entuziasmul prin urmare trebuie să fie comunicat și ascultătorilor care sunt persoane în curs de desăvârșire. Preotul harismatic este un preot care se entuziasmează referitor la ceea ce predică și de cele mai multe ori ajunge să îi contamineze și pe ascultători referitor la entuziasmul său. Harisma predicii însă nu orice preot o are. Sunt preoți care numai după ani buni de predică în cele din urmă primesc de la Dumnezue harisma predicii. Este ca și cum în acești preoți putem vedea că prin cuvintele lor lucrează sau mai bine spus trece harul lui Dumnezeu. Când predicatorul devine harismatic el știe că predica trebuie să fie o împărtășire de har. Când credinciosul simplu stă și mediatează la cuvintele predicii în cele din urmă el simte că harul îl pătrude și că se ilumineză. Iată prin urmare care este manifestarea cea mai profundă a predicii harismatice.[48]

La fel de bine este adevărat că mai multe tematici ale predicilor pot să provină din cultura laică din jur. Cultura este un fapt care poate la fel de bine să fie folosită în predică pentru a ajunge să inducă satrea de meditație duhovnicească în cei care ascultă pe predicator. Iată prin urmare că predicatorul în nici un fel nu trebuie să se dea înapoi de la a face paralele și legături cu cultura din zilele noastre. Sunt în acest sens cunoscute așa numitele conferințe relgioase care sunt tot un fel de predici și care pot să fie mai lungi: o oră sau două ore sau chiar mai mult. Conferințele relioase sunt teme largi care nu fac decât să extindă problematica creștin ortodoxă în legătură cu cultura, filosofia, științele sau artele. Iată că avem de a face aici foarte mult cu ceea ce am putea denumii ca meditația creștin ortodoxă încadrul conferințelor religioase. În lumea creștin ortodoxă de azi de cele mai multe ori aceste conferințe religioase ajung să fie ținute mai ales în Postul Crăciunului și în Postul Paștelui. Atunci mai mulți preoți sau teologi creștin ortodocși ajung să țină mai multe conferințe în care plecând de la nașterea lui Iisus sau de la învierea lui Iisus se elaborază mai multe cuvinte care să fie de folos creștinilor ortodocși. Conferințele religioase creștin ortodoxe pot să varieze: el pot să aibă tematică din istoria Bisericii, pot

[47] Gabriel Purcăruș, *Coprectopia: cum supraviețuim în cușca diversității* (Iași, 2018).

[48] Este adevărat căsunt puțini predicatori harismatici. Aceasta fiindcă de cel mai multe ori cei mai mulți preoți sunt cât se poate de nepăsători referitor la predică. Ei se mulțumesc cu puțin. Ajung să tâlcuiască sensurile evangheliei duminicale și aceasta este tot. Realitatea este că predica este mult mai mult decât o simplă informare a sensurilor evanghelice ci mai mult o introspecție cât se poate de profundă în harul care vine de la Iisus. Comuniunea sau la fel de bine meditația la Iisus în cele din urmă trebuie să ducă la o vărsare de har asupra celui care meditează la predică. Chiar dacă predicatorul nu este unul de excepție în cele din urmă dacă creștinul care îl ascultă face efortul de a medita la cuvintele celui care predică în cele din urmă el poate să simtă harul lui Dumnezeu cum îl pătrunde. Aceasta fiindcă este nevoie de multă dispoziție duhovnicească prin care meditația să aibă loc. Meditația la predică duce la starea de har a celui care ascultă fiindcă aceasta este o răplată care vine de la Iisus.

să fac mai multe paralele dintre cultură și religie, pot să adreseze tema legate de ecumenism și dialogul ecumenic din zilele noastre, pot să facă mai multe paralele din creștinismul ortodox și religiile necreștine, pot să dezbată teme filosofice care au profunde implicații religioase. Oricum, cel care ajunge să țină o conferință religioasă trebuie să știm că trebuie să fie o persoană extrem de bine versată în religie și teologie. Aceasta fiindcă numai în acest mod în cele din urmă asculătorii vor ajunge să benficieze și să mediteze mai mult la ceea ce aud. În acest sens un creștin ortodox practicant va fi capabil să facă imediat o distincție dintre un conferențiar care s-a pregătit cu seriozitate pentru conferința lui și unul care este superficial și care nu s-a pregătit prea mult pentru conferința lui. Aceasta fiindcă trebuie să știm că o predică nu este identică cu o conferință relgioasă ci mai mult cu o prelegere științifică. Iată de ce preoții care au o vocație spre științific sunt mai buni conferențiari. Aceasta fiindcă ei pot să îi facă cei care îi ascultă în intre în starea de meditației.[49]

CAPITOLUL 3

LECTURA DE CĂRȚI DUHOVNICEȘTI CA MEDITAȚIE

Interestul cărții noastre este să prezentăm că fără doar și poate meditația este una mult mai amplă și mult miai largă decât am crede. Aceasta fiindcă fără doar și poate meditația creștin ortodoxă are particularitățile ei prin care se deosebește de tot ceea ce cunoaștem ca meditație în istoria religiilor. Am vorbit prin urmare că una este meditația creștin ortodoxă și alta este meditația diferitelor religii din lume. Aceasta fiindcă meditația creștin ortodoxă am putea spune că se axează pe trei puncte principale:

1. Pe persoana lui Iisus
2. Pe crucea lui Iisus
3. Pe învierea lui Iisus.

După ce un creștin ortodox a trecut prin aceste etape în cele din urmă este adevărat că meditația lui se poate axa și pe alte lucruri din cadrul creștinismului ortodox. Este bine să medităm și la fel de bine să ne dăm seama că prin meditație în cele din urmă ajungem la pacea sufletească. Sunt mulți care își caută pacea sufletească și nu știu cum să o găsească. Nu știu cum să o găsească fiindcă sunt mult prea lipsiți de experiență duhovnicească. Omul fără de experiență duhovnicească adevărul este că atunci când vine problema de a medita în cele din urmă este cât se poate de ignorant în ceea ce privește meditația. El la un anumit nivel bâjbâie prin întunericul meditației.[50]

În lumea noastră plecând de la anii de școală adevărul este că în cele din urmă ajungem să ne dăm seama de carte și de importanța ei. Ce ar fi dacă în școală nu am avea manuale fiindcă nu suntem toți genii care putem să reținem din prima ceea ce aflăm de obicei dintr-un manual? Iată cum școala este una care ne prezintă importanța cititului și a cărților. Știm din anii școlii că ne sunt oferite mai multe lecturi suplimentare obligatorii care sunt menită să ne lărgească viziunea și orizontul cunoașterii. Dacă nu am citi cărți probabil că am regresa în spre o lume primitivă în care regulile de trib sunt cât se poate de prezente. Nimeni sănătos la minte nu vrea să trăiască la fel ca un primitiv și pentru aceasta în cele din urmă adevărul este că omul ajunge să meargă la școală și acolo să citească mai multe cărți. Citim cărți și în acest mod ajungem la meditație pentru ca mai apoi să ajungem la iluminare. Sunt mulți care au ajuns oameni mari din cauza cititului de cărți. Acest citit de cărți este ceea ce îl face pe om să se autodepășească fiindcă cititul și cărțile îl lărgesc fiindcă îi măresc perspectivele. Vedem prin citit că un eveniment poate să fie interperat în mai multe feluri și în cele din urmă ține cât se poate de mult de noi să ajungem să ne dăm seama de importanța cititului și a cărților de pe băncile școlii. Ajungem să înțelegem lumea din jurul nostru prin cărți. Cărțile sunt cele care ne spun despre alte țări și despre tradițiile și obiceiurile lor. Iată prin urmare că pentru a realiza o lume civilizată în cele din urmă cărțile sunt indispensabile. Sunt indispensabile

[49] Nicolae Tănase, *Să nu-L răstignim pe Hristos iarăși: Predici și conferințe* (Editura Agaton, 2011).

[50] După cum vom vedea în rândurile care vor urma în nici un fel nu trebuie să confundăm meditația creștin ortodoxă cu meditația psihologică fiindcă deși ele sunt asemănătoare nu sunt identice. Când creștinul ortodox mediteză de cele mai multe ori aceasta este ceea ce îl duce la pacea sufletului. Avem nevoie de pacea sufletului fiindcă ajungem să fim prinși în tot felul de angoase care au o cauză de manifestare externă. Angoasa este una care ne face să nu mai vedem sensul meditației fiindcă ea dacă nu este una căreia să ne împotrivim în cele din urmă ajunge să ne ducă chiar la sinucidere. Sunt multe persoane care se confuntă cu lipsa de sens al vieții. Dacă vom asculta mai multe cântece rock și pop din zilele noastre vom vedea că mai ales tinerii simt că viața lor nu are rost și că s-au născut degeaba. Ei bine dacă vom avea răbdare și vor deprinde meditația creștin ortodoxă aceste persoane își vor da seama că nu există numai un sens al vieții ci la fel de bine o multitudine de sensuri. Totul este să avem răbdare cu meditația care în cel din urmă ea va începe să dea roade.

fiindcă ele ne fac să trăim într-o lume în care cunoștința este mama invențiilor. Dacă nu ar fi fost cărțile nu am fi putut să inventăm curentul electric, nu am fi putut inveta automobilul, avionul și vaporul, nu am fi putut inventa radioul și telelevizorul, nu am fi putut inventa computerul și intenetul etc. Iată prin urmare că trebuie să devenim mai conștienți de ce este cartea și cititul. Pentru cei care iubesc civilizația adevărul este că bibliotecile sunt adevărate comori. Sunt adevărate comori fiindcă ele sunt unele care ne fac să fim în posesia cunoștinței. Sufletul în mod firesc tânjește după cunoștință chiar dacă în cazul unora o face mai mult în timp ce în cazul altora mai puțin. Cartea este de fapt o poartă în spre o lume a culturii și a civilizației. Iată de ce în cele din urmă creștinismul ortodox a acceptat acest fapt și a ajuns să îl asimileze modului său de a vedea lucrurile.[51]

După cum poate să fie intuit principala carte pe care ne-o pune creștinismul ortodox și Biserica în față este Biblia. Biblia este cartea de bază a creștinismului din care își trag originea și seva toate dogmele și învățăturile creștin ortodoxe. Prin urmare nu putem să spune că un creștin ortodox care vrea să ajungă la o înțelegere a întergului credinței creștin ortodoxe o poate face fără de lectura Bibliei. Biblia trebuie să fi citită dar nu trebuie să fie urmată în mod fanatic cum fac mai multe secte creștine. Aceasta fiindcă sfinții părinți ai creștinismului ortodox sunt cei care fac o diferență dintre litera și duhul în care a fost scrisă Biblia. Este adevărat că este sintagmă teologică care spune: "litera ucide, duhul face viu". Din aceasta înțelegem că pentru a ajunge să avem o viziune deplină și integrală a Bibliei trebuie să înțelegem mai bine duhul în care a fost scrisă și de multe ori nu literele ei. Aceasta fiindcă urmând în cele din urmă o înțelegere strict literală a Bibliei ajungem să nu ne mai dăm seama de importanța ei. Biblia a fost scrisă într-un anumit duh. Este duhul care a venit de la Dumnezeu și care i-a inspirat pe autorii ei să ajungă la o înțelegere cât se poate de profundă a realităților duhovnicești din această lume sau din lumea de dincolo. Iată de ce spunem că lectura în duhul Bibliei, lectura obiectivă a Bibliei este mult mai importantă decât lectura în litera Bibliei sau lectura în scrisul Bibliei care este un fel de rezumare numai la înțelegerea subiectivă a Bibliei. Este adevărat că există o dimensiune subiectivă a înțelegerii Bibliei dar aceasta nu este singura de care trebuie să ținem cont. Trebuie să ne racordăm înțelegerea noastră la modul cum au privit Biblia la modul cum au privit sfinții părinți Biblia. În acest sens lectura Bibliei nu este una care este străină de tradiție. Când vorbim de tradiție ne referim la Sfânta Tradiție a Bisericii Creștin Ortodoxe. Știm în acest sens că Sfânta Tradiție a existat cu mult înainte ca Biblia să fie scrisă. În acest sens Biblia este numai o expresia scrisă a Sfintei Tradiții.[52]

Părinții duhovnicești sunt cei care ne spun că trebuie să citim Biblia și la fel de bine să medităm la ceea ce este scris în Bibile și să ne facem un fel de practică în a citii din ea. Aceasta fiindcă în acest mod în cele din urmă ajungem să primim în noi cuvântul lui Dumnezeu. Cuvântul lui Dumnezeu este adevărat că este depozitat în Biblie și este unul care ne face să fim cât se poate de plini de har. Harul este o energie necreată și nevăzută a lui Dumnezeu care ajunge să de cuprindă atunci când meditățm la Biblie și la marile adevăruri pe care le expune ea. Sunt unii părinți duhovnicești care recomandă fiilor duhovnicești să citească zilnic un capitol din Vechiul Testament și unul din Noul Testament. De ce o astfel de practică? Este o practică ce este bună celor care au mintea împărștiată și care nu știu să mediteze la ceea ce este esențial. Trebuie să știm că nu toți oamenii sunt identici. În timp ce uni se pot concentra pe ceea ce este cu adevărat important adevărul este că alții au mai multe probleme în a face aceasta. Iată de ce în cele din urmă trebuie să fim cât se poate de atenți cu lectura din Biblie. Aceasta fiindcă sunt mai multe senuri ale unor expresii din Biblie pe care vom ajunge să le pătrundem sau mai bine pus să le înțelegem numai prin meditație. După cum am spus nu trebuie să cădem în extrema prostestantă și neorpostestantă care ne spune că singura carte creștină pe care se merită să o citim și care ne duce fără doar și poate la mântuire este Biblia. După cum am spus meditația asupra Bibliei în sens creștin ortodox trebuie să fie făcută în duh. Trebuie să pătrundem mai mult în duhul Bibliei care după cum am spus etse capacitatea noastră

[51] Dan C. Mihăilescu, *Cărțile care ne-au făcut oameni* (București, 2010).

[52] Că Biblia ne duce la meditație nu poate să fie în nici un fel negat. Este o meditație care începe cu facerea lumii și care se termină cu profețiile Sfântului Ioan Teologul despre sfârșitul lumii. Aceasta fiindcă este bine să știm că Biblia este una dintre cărțile fundamentale ale umanității. De fapt sfinții părinți sunt cât se poate de expliciți în acest sens: Biblia este cartea cărților și în cele din urmă nu există o carte ce este mai presus de ea fiindcă ea este cea în care a fost depozitat cuvântul lui Dumnezeu. Meditația pe care ne-o pune în fața Biblia este cât se poate de amblă și de profundă. Putem să vedem cu ochii minții cum din nimic Dumnezeu a adus universul la ființă. Mai apoi îl putem vedea pe Dumnezeu cum din nimic a ajuns să creeze pământul și pe om. Vedem cum omul sub instigațiile diavolului cade în păcat. Îi este promis un mântuitor. Lumea se înmulțește și devine rea. La timpul lui Noe un potop distrugea umanitatea și mai rămâne numai familia lui Noe. Mai apoi fiindcă lumea a ajuns să umble după dumnezei străini Dumnezeu își alege un popor, pe Israel. Este prorocit Mesia cel care va scoate sufltele din iad. Mesia se înturpează, propovăduiește, este răstingnit, învie și se înalță la cer. Apostolii propovăduiesc evanghelia lui Iisus. În cele din urmă aflat pe insula Patmos din Grecia Sfântul Ioan Teologul are o vedenie în care îi este descoperită cum va pierii lumea.

de a vedea obiectiv afirmațiile și întâmplările din Biblie. Fără doar și poate că Biblia este principala sursă de meditație creștin ortodoxăă din zilele noastre. Orice creștin ortodox care vrea să fie inițiat în taina meditației creștin ortodoxe trebuie să înceapă cu Biblia. Aceasta fiindcă după cum am spus Biblia este cartea fundamentală a creștinismului ortodox. Iată prin urmare că este bine să fim mult mai centrați pe meditația Bibliei și să știm că atunci când o facem fără doar și poate inima și sufletul nostru se umplu de har. Se umplu de har fiindcă este harul cel care ajunge să să se sălășluiască în noi. Se știe că pe timpul Sfântului Ambrozie al Milanului a fost un vrăjitor care a cerut unor diavoli cu care lucra el să meargă și să îl ucidă pe Sfântul Ambrozie. Demonii au venit înapoi rușinați fiindcă nu au putut să se atingă de Sfântul Ambrozie care era plin de har.[53]

După Biblie este adevărat că urmează ca importanță Viețile sfinților. Ce sunt viețile sfinților știe mai tot creștinul ortodox. Viețile sfinților sunt prezentări cât se poate de sumare ale vieților diferinților sfinți creștin ortodocși care au trăit în cei 2000 de ani istoria creștin ortodoxă. Viețile sfinilor nu sunt realizate în ordine cronologică începând de exemplu cu Sfântul Arhidiacon Ștefan primul martir creștin și sfârșind cu Sfântul Paisie Aghioritul unul dintre ultimii călugări creștin ortodocși canonizați de Biserica Creștin Ortodoxă. Iată prin urmare că este bine să știm că viețile sfinților sunt o mare sursă de meditație în creștinismul ortodox.Viețile sfinților sunt împărțite pe luni. Nu trebuie să medităm la viețile sfinților ca la un fel de scrieri independente ce nu au nimic de a face cu Biblia. Aceasta fiindcă fără doar și poate viețile sfinților sunt cât se poate de mult unele care demonstrează că Biblia poate să fie pusă în aplicare. Este adevărat că mai mulți sfinți îi avem din Vechiul Testament și prin urmare unii ar putea să se întrebe cum au ajuns la sfințenie acești sfinți din moment ce ei nu au avut Biblia după care să se ghideze? Ei bine deși sfinții creștin ortodocși ai Vechiului Testament nu au avut Biblia după care să se ghideze ei totuși au avut ispirația Duhului Sfânt care i-a făcut să ajungă la sfințenie. Așe se face că dintre cei mai cunoscuți sfinți ai Vechiului Testament avem pe: Moise, Aaron, Avraam, David, Ilie, Isaia, Daniel, Iezechil și Ieremia. Este adevărat că sunt mult mai mulți sfinți din Vechiul Testament dar aceștia sunt cei mai cunoscuți. Trebuie să știm că Vechiul Testament este un fapt care se împlinește în Noul Testament. La fel de bine mare importanță au în Vețile sfinților sfinții apostoli. Aceasta fiindcă ei au fost cei care au venit cu aplicarea învățăturilor lui Iisus în viața lor. Știm că au fost 12 sfinți apostoli. Ei bine viețile sfinților ne prezintă viețile lor care cu toate s-au sfârșit prin martiriu cu excepția Sfântului Ioan Teologul. Citind cu ochi minții viețile sfinților apostoli din viețile sfinților putem să medităm la toate evenimentele prin care au trecut ei: putem să vedem cum au călătorit prin lume, cum au propovăduit evanghelia și cum în cele din urmă au dus la răspândirea Evangheliei. Putem să medităm la viața Sfântului apostol Toma care a ajuns până în India. Indienii nu a voit să îl primească și l-au martirizat în cele din urmă.[54]

Citind viețile sfinților în cele din urmă vom ajunge să intrăm în contact cu sfinții mucenici care au fost martiri care și-au dat viața pentru Hristos și pentru adevărul creștinimsului ortodox. Fie că vorbim de Sfântul Gheorghe, de Sfântul Dumitru, de Sfântul Ciprian al Cartaginei, de Sfânta Perpetua, de Sfânta Felicitas etc; în cele din urmă putem medita la cât de cruntă a fost ciognirea dintre creștinism și păgânism. Aceasta fiindcă este bine să știm că păgânismul era în esența lui demonolatru. Cei mai avansați păgâni știau că nu adorau zei ci diavoli. Iată prin urmare că trebuie să se găsească cineva care să îi înfrunte. Ei bine aceștia au fost sfinții mucenici. Sfinții mucenici au fost cei care au fost conștieți că singura modalitate de a îi învinge pe diavoli era martiriul. Aceasta fiindcă diavolii sunt ființe nebune care nu ține cont de viața oamenilor. Este bine prin urmare să știm că sfinții mucenici pot să devină pentru noi pilde de sfințenie care să ne învețe cât se poate de bine care este diferența dintre bine și rău, dintre viciu și virtute și dintre dreptate și nedreptate. Sfinții mucenici adevărul este că merită dacă nu cinstitea noastră la fel de bine meditația noastră. Vom afla lucruri la care trebuie să medităm mai mult citind viețile sfinților mucenici. Lumea de azi de multe ori vrea să le îngroape memoria fiindcă știe că a fost o greșală să trimiți la moarte atât de multe persoane nevinovate. Iată prin urmare că este bine să știm că meditația la vieților sfinților părinților este fără doar și poate o cale spre o cunoaștere mai în profunzime

[53] Georges Florovsky, *Biblie, Biserică, Tradiție: un punct de vedere ortodox estic* (Alba Iulia, 2006).

[54] Meditația la martirul sfinților apostoli este una care poate să ne aducă beneficii. Poate să ne aducă beneficii fiindcă ea ne spune că atât de mare a fost iubirea apostolilor pentru Iisus că ei au ajuns în cele din urmă să moară pentru El. Este adevărat că cu toții simțim simpatie sau iubire pentru Iisus dar câți am fi dispuși să ne dăm viața pentru Iisus? Aceasta fiindcă Iisus și-a dat viața pentru noi. El și-a dat viața pentru noi pentru ca în acest mod în cele din urmă să câștigăm mântuirea. Putem să medităm la viețile apostolilor și să vedem că ei s-au luptat cu diavolul și în cele din urmă au ieșit învingători. Iată prin urmare că avem motive să medităm la viețile sfinților și să ne dăm seam că putem să tragem mai multe beneficii de pe urma acestora. Putem să beneficeim fiindcă vedem ce înseamnă să fie sfânt. Adevărul este că mai mulți dintre noi auzim expresia de sfânt și sfințenie dar sunt puțini dintre noi care își fac timp să mediteze la ea pentru a ajunge să o înțeleagă mai bine.

a ceea ce este sfințenia. Cum vom ajunge să știm ce este sfințenia dacă în cele din urmă nu vom citii și nu vom medita la cei care au fost sfinți? Ce dovadă mai mare de sfințenie vom decât cea pe care o avem citind viețile sfinților mucenici? Fără doar și poate că nici una.[55]

Se spune că la un moment dar un băiat a inrat într-un magazin care avea telefon public interior. Băiatul a tras un scaun lângă telefon fiindcă era prea mic de statură și a format un număr.

- Alo casa Popescu.
- Da, casa Popescu, a răspuns o voce de femeie.
- Doamnă v-am sunat pentru anunțul pe are l-ați făcut.
- Ce anunț?
- Că vreți pe cineva care să vă taie iarba din fața casei.
- A, acel anunț.
- Da, la el mă refer.
- Am găsit deja pe cineva care să îmi taie iarba.
- Ați găsit deja pe cineva?
- Da, îmi pare rău.
- Dar doamnă eu vă voi taia iarba la jumătate de preț.
- Nu sunt mulțumită cu primul angajat.
- Doamnă vă voi tăia iarba și de pe marginea drumului și veți avea cea mai frumoasă curte din oraș.
- Nu îți mulțumesc.
- Dar de ce?
- Fiindcă sunt mulțumită cu cel care l-am angajat.
- Sunteți sigură?
- Foare bine.
- Bine doamnă, la revedere.
- La revedere.

Băiatul a închis telefonul și s-a dat jos de pe scaun. Între timp vânzătorul din acel magazin a auzit conversația băiatului.

- Băiatule, trebuie să spun că sunt foarte impresionat, a început vânzătorul.
- De ce domnule?
- Fiindcă ai dat dovadă de atât de multă perspicacitate și de perseverență.
- Vă referință la convorbirea de la telefon?
- Exact. Uite vreau să îți fac o propunere.
- Ce propunere domnule vânzător?
- Eu poți să îți dau o slujbă fiindcă aș avea nevoie de cineva care să mă ajute în acest magazin.
- Vai domnule sunteți amabil dar nu cred că este necesar.
- De ce?
- Fiindcă vedeți eu sunt cel care am fost angajat de aceea domnă cu care am vorbit la telefon. Acum nu făceam decât să o verific și să o pregătesc psihologic ca să fie mulțumită de slujba mea.
- Foarte bine ai gândit.
- Vă mulțumesc domnule. La revedere.
- La revedere.

Avem aici o poveste care ne spune că de cele mai multe ori este bine să ne gândim și să meditǎm mai mult la cel fel de oameni ajungem să intrăm în interacțiune fiindcă sunt și oameni dificili. Sunt oameni dificili care indiferent ce am face pentru ei nu ajung să fie mulțumiți. Iată de ce în cele din urmă trebuie să fim cât se poate de atenți cu ei. Pentru a ajunge să mulțumit un om dificil de multe ori trebuie să facem efotul de a medita la el.[56]

Este adevărat prin urmare că meditația creștin ortodoxă este cea care en face mult mai răbdători cu frații noștrii aceasta fiindcă de multe ori avem de face cu situații limită sau de ce nu cu situații cât se poate de delicate în care nu putem să porcedăm cât se poate de grosolan și de grosier. Iată cum în cele din urmă meditația este una care ne face să vedem realitatea și să ne axăm pe ceea ce este esențial. Este foarte bine pentru noi să meditǎm de două sau de trei ori când ne confurntăm cu o situație dificilă fiindcă în acest mod în cele din urmă vom găsii cele mai bune metode de a remedia acea situație. După cum am putut vedea din întâmplarea de mai

[55] *Actele martirice*, (București, 1982).

[56] (Autor colectiv), *Fratele nostru este viața noastră* (Cluj Napoca, 2016).

sus sunt oameni care inconștient sunt dificili și iată de ce când avem de a face cu ei este bine să știm cum trebuie sau mai bine spus cum este cel mai potrivit să îi abordăm. Omul dificil este un om care nu este ușor de mulțumit și pentru aceasta este nevoie de meditație în ceea ce îl privește. Prin meditație ajungem să înțelegem de ce acționează așa cum acționează și de ce trebuie să fim mult mai precauți cu el. Este adevărat că sunt și cazuri incorigibile de oameni dificili dar aceasta nu trebuie să fie o piatră de poticnire pentru noi. Nu trebuie să fie o piatră de poticnice fiindcă dacă am stat și am meditat mai mult la o anumită persoană în cele din urmă vom ajunge să ne dăm seama dacă suntem sau nu capabili să interacționăm cu el sau nu. Trebuie să știm că meditația nu ajunge numai să ne facă să ne cunoaștem pe noi mai bine ci la fel de bine ajunge să ne facă să îi cunoaștem și pe cei de lângă noi mai bine. Sunt oameni care sunt dificili în limita suportabilului și sunt oameni care sunt dificili dincolo de limita suportabilului sau mai bine spus de limita suportabilului nostru. Iată de ce în cele din urmă viețile sfinților sunt fără doar și poate o lectură folositoare fiindcă ea ne face să fim cât se poate de întăriți că trebuie să ajungem să ne iubim chiar dușmanii. Sfinții după porunca lui Hristos și-au iubit dușmanii. Vom putea să facem și noi așa? Prin meditație și exercițiu în cele din urmă vom reuși.[57]

Pentru cei care sunt iubitori de biserică în cele din urmă este adevărat că istoria Bisericii poate să fie o modalitate de a medita. Aceasta fiindcă este bine să știm că Biserica se află în stadiul în care se află în urma unei istorii prin care a trecut. Istoria Bisericii este prin urmare un fapt care poate să devină subiectul meditației noastre. Sunt 2000 de ani de istorie creștină și prin urmare prin acești 2000 de ani au avut loc mai multe evenimente și mai multe fapte care sunt de multe ori dincolo de capacitatea noastră de asimilare. Aceasta fiindcă este adevărat că 2000 de ani este un timp destul de îndestulat. Cel care meditează la Biserică și la istoria ei poate să înceapă chiar cu Iisus Hristos. A fost Iisus cel care le-a spus apostolilor că va întemeia o Biserică pe care nici porțila iadului nu a vor birui. De 2000 de ani Biserica Creștin Ortodoxă există în lumea noastră. Este adevărat că această Biserică a suferit multe lovituri (schisme, erezii, rupturi, conflicte) dar se pare că cu adevărat cuvintele lui Hristos au rămas actuale fiindcă și în zilele noastre continuă să existe o Biserică Creștin Ortodoxă. Mai apoi după Hristos Biserica intrat în epoca apostolică în care apostolii au predicat lumii pe Hristos. A urmat perioda părinților apostolici în care uceniici apostilor au continuat predica apostolilor. A urmat mai apoi perioada marilor persecuții din imperiul roman în care mai multe zeci de mi de creștini au ajuns să fie martirizați pentru credința lor creștin ortodoxă. În cele din urmă a venit și anul 313 când Biseria a fost declarată liberă și creștinsimul a devenit religia oficială a imperiului bizantin.[58]

La fel de bine pentru iubitorul de istorie creștină el va putea să mediteze mai apoi la perioada nou inaugurată de Sfântul Constatin cel Mare în care au avut loc cele 7 sinoade ecumenice în care s-a definitivat învățătura dogmatică a Bisericii Creștin Ortodoxe. Au avut loc mai multe sinoade ecumenice ce au combătut mai multe erezii și învățături eronate despre Hristos, Sfânta Treime, Sfânta Maria sau sfinți. Perioada sinoadelor ecumenice a avut loc timp de 400 de ani. Aecastă perioadă de 400 de ani a ajuns să fie una definitorie pentru Biserica Creștin Ortodoxă. Iată de ce este bine să știm că sinoadele ecumenice și istoria din spatele lor nu este numai istoria bizantină ci la fel de bine istoria creștin ortodoxă. După cum am spus sunt mai mulți care iubesc istoria și sunt foarte interesați de istoria Bisericii. La fel de bine studiul istoriei Bisericii este fără doar și poate o invitația la meditație. Este o invitație la meditație fiindcă vedem cum în timp ce unii au ajuns în istoria creștină la sfințenie, alții au ajuns la erezie. Din primele zile ale sfinților apostoli au apărut ereziile. Sfântul Ioan Teologul denumește în scrierile sale erezia nicolaiților pe care el o combătea. Iată prin urmare că drumul creștin ortodox de multe ori nu este unul simplu ci la fel de bine este presărat cu spinii ereziilor. Aceasta fiindcă trebuie să știm că sfinții părinți din cele mai vechi vremuri au fost aprigi combatanți ai ereziilor. La fel de bine și noi cei de azi trebuie să le urmăm exemplu și la fel de bine și noi să ajungem să combatem ereziile. Pentru a ajunge să combați o erezie în cele din urmă trebuie să meditezi mai mult la ea. Aceasta fiincă de multe ori erezaiile sunt cât se poate de asemănătoare cu adevărul de credință creștin ortodox. Studiul istoriei Bisericii univerale este fără doar și

[57] Jean Claude Larchet, *Despre iubirea creştină* (București, 2017).

[58] Putem în acest sens să medităm la personalitatea Sfântului Constatin cel Mare care a fost o persoană providențială dar la fel de bine și controversată. Aceasta fiindcă deși Constantin a recunsocut creștinismul ca religie oficială în imperiul său, totuși el nu s-a botezat numai pe patul de moarte. Aceasta a fost ceea ce a a tras critica la mai mulți teologi creștini ortodocși care au văzut în botezul său tardiv un fel de complictate politică cu păgânismul. Adevărul este că Sfântul Constantin s-a botezat numai patul de moarte fiindcă a voit ca în acest mod să îi fie șerse toate păcatele. Putem să medităm mai multe la cine a fost Sfântul Constantin fiindcă fără doar și poate a fost o persoană provindețială în istoria creștină. Nu putem să nu ajungem să medităm la persoana Sfântului Constantin cel Mare dacă suntem creștini ortodocși ce ne plac temele de istorie bisericească. Aceasta fiindcă Sfântul Constantin a inaugustat o nouă perioadă în istoria creștinismului.

poate un îndemn de a urma căii sfinților părinți. Sfinții părinți am putea spune că au fost persoane ale meditației. Mai toți sfinții părinți au fost unii care s-au retras în liniștea chiliei lor și au meditat mai mult la modalitățile prin care în cele din urmă să ajungă la mântuire. Pentru cei care voiesc să mediteze în cele din urmă este bine să știe că istoria Bisericii este o invitație deschisă. Este o invitație la meditație fiindcă ea ne face să fim mult mai atenți cu lucruri pe care în mod obișnuit lumea nu le ia în considerare. În acest sens trebuie să știm că unii meditează la aspecte ale istoriei Bisericii care de mai multe vreme au fost uitate. Se știe că în Biserica Creștin Ortodoxă sunt acceptate în zilele noastre numai trei liturghii:

1. Liturghia Sfântului Ioan Hristostom
2. Liturghia Sfântului Vasile cel Mare
3. Liturghia Sfântului Grigorie Dialogul.

De fapt dacă iubitorul de istoria creștină va studia și va medita mai mult va vedea că în vechime și în antichitatea creștin ortoodxă erau făcute mai multe litrughii. Se cunosc în acest sens litughiile Sfântului Iacob și Liturghia Sfântului Marcu. Iată prin urmare că meditația creștin ortodoxă la istoria Bisericii în cele din urmă ne deschide noi perspective și orizonturi.[59]

O categorie aparte și specială de creștini ortoodcși sunt călugării. În acest sens este adevărat că după cum spunea părintele Dumitru Stăniloae "călugării sunt cavalerii Duhului Sfânt." După cum știm călugării sunt persoane care au renunțat la lume pentru a de dedica în întregime lui Hristos. Devine evident că pentru călugări meditația nu este ceva străin. Călugării din pustie încearcă și ei să ajungă la desăvârșire. Pentru a ajunge la desăvârșre în cele din urmă ei ajung să citrească mai multe cărți. În creștinismul ortodox începând cu secolul al IV-lea s-a dezvoltat o ramură specială a cărților cu caracter monahal. Aceste cărți cu conținut monahal sunt ceea ce am putrea denumii ca literatura monastică. Printre primele cărți despre viața monahală și una care are un profund caracter monastic este Viața Sfântului Antonie cel Mare scrisă de Sfântul Atanasie cel Mare. Sfântul Antonie cel Mare este considerat în Biserica Creștin Ortodoxă de fondatorul monahismului creștin ortodox. Sufletele care vor să trăiască numai pentru Hristos pot foarte bine să facă aceasta în creștinimsul ortodox devenind călugări. Literatra monahală este una cu un prounțat caarcter și specific meditativ. Ea se axează pe mai multe teme dintre care cea mai importantă este nevoința.[60]

O altă carte la care trebuie călugării să mediteze este Patericul egiptean. Aceste Pateric este de fapt o culegere de ziceri (apoftegme) ale sfinților creștin ortodocși din Egiptul secolului al IV-lea. Știm că odată cu anul 313 creștinismul ortodox a devenit o religie oficială în fostul imperiu roman și în noul fondat imperiu bizantin. În acest sens convertirile la creștinism au fost în masă. Deși mai toată lumea din imperiu s-a convertit la creștinism pentru cei mai mulți convertirea a fost unul formală. În secolul al IV-lea era la modă să fi creștin exact cum până atunci era la modă să fie păgân. Așa se face că dintre acești creștini care s-au convertit formal au fost mai mulți care au fost nemulțumiți de creștinismul care era trăit în lume. Apogeul acestei nemulțumiri a fost atins în Egipt. În Egipt mai mulți creștini în frunte cu Sfântul Antonie cel Mare au părăsit locuințele și orașele în care trăiau pentru a se retrage în deșert și a duce o viață asemănătoare cu Sfântul Ioan Botezătorul care nu este nimic mai mult decât un proto-monah. Odată cu Sfântul Antonie cel Mare va apare și nevoia unor reguli în ceea ce privește viața monahală, viață pe care nu oricine o putea duce. Așa se face că mai mulți călugări au scris viețile și ideile primilor călugări creștin ortodocși din Egipt sub ceea ce cunoșatem în zilele noastre ca Patericul egiptean. Patericul egiptean este o carte de meditație dar nu numai. La fel de bine el este și o meditație pe care monahul trebuie să o facă dacă vrea să ajungă la desăvârșire. Iată că devine evident că trebuie să fim cât se poate de conștienți că una dintre cărțile de meditație a călugărilor creștin ortodocși este Patericul egiptean. Prin această carte am putea spune că ei pot să facă o comparație cu ei și călugării din vechime sau mai bine spus primii călugări. Este adevărat că nu trebuie să credem că Patericul egiptean este o carte ce se adresează strict

[59] Ioan Rămureanu, *Istorie Bisericească Universală* (București, 1988).

[60] Aflat în pustie este foarte adevărat că acest călugăr creștin ortodox poate să mediteze mult mai bine. În acest sens nu greșim dacă spunem că viața călugărească este fără doar și poate o viață meditativă. Este o viață meditativă fiindcă prin întermeiul ei se ajunge la desăvârșire. De fapt ce este desăvârșirea în viața monahală? Desăvârșirea este definită de unii dintre călugării creștin ortodocși momentul în care cel în cauză nu mai vorbește de la sine ci tot ceea ce îi dă Duhul Sfânt al lui Dumnezeu. Iată prin urmare că aflați în pustie călugării pot să practice meditația creștin ortodoxă mult mai bine și mult mai ușor. Ea îi face să fie conștienți de lucrurile cu adevărat importante în viața unui om. Mai toți călugării sunt de acord că deși viața monahală este grea totuși ea este frumoasă. Este frumoasă fiindcă călugărul este unul care nu vrea ca lumea să se interpună între el și Hristos. Călugării meditează la Hristos fiindcă ei se vor unii care să urmeze lui Hristos în toate. Așa se face că în cele din urmă călugării de multe ori au fost faruri de lumină pentru cei din lume.

numai călugărilor ci la fel de bine ea este o carte ce poate să fie citită și de creștinii ortodocși din lume. Totuși fiindcă sunt în lume este mai greu de pus în practică viața care este descrisă în Patericul egiptean. Este adevărat că după Patericul egiptean în cele din urmă s-a ajuns la mai multe Paterice care sunt cărți de meditație pentru călugării creștin ortodocși. Prezențe inconventiente pentru lumea noastră de mai multe ori, călugării creștin ortodocși au elaborat o literatură monahală ce are mari șanse să deschidă orizonturile spirituale pentru cei care sunt la începutul vieții lor duhovnicești. În acest sens deși este o carte de meditație profund creștin ortodoxă autorul Patericului egiptean nu mai este cunoscut fiindcă de poate să fi fost de fapt mai mulți autori. Totuși, patericul creștin ortodox este o carte de meditație. Prin ea putem vedea că au fost mai mulți călugări din primele secole creștine care au ajuns la desăvârșire.[61]

După cum știm Biserica Creștin Ortodoxă a fost fondată de Domnul Iisus Hristos. În acest sens mai toate principalele indicații despre care este sensul și scopul Bisericii le găsim în Noul Testament ca unele care au fost enunțate de Domnul Iisus Hristos ca fiul lui Dumnezeu. Prin urmare care este scopul Bisericii? Știm că Biserica este mai întâi de toate o casă de rugăciune. Aceasta fiindcă menirea principală a Bisericii este să fie un loc unde creștinii să se poată aduna pentru a se ruga. Este adevărat că creștinii se pot ruga și singuri dar una este rugăciunea în singurătate și alte este rugăciunea în comun. În comun adevărul este că rugăciunea este mai puternică. Este mai puternică fiindcă ne face să ne unim cu toții în fața lui Dumnezeu prin unele idealuri comune. Iată de ce este bine să fim cât se poate de ancorați în viața de rugăciune și să ne dăm seama că ea este una care poate să ne ajute. După cum putem să ne dăm seama Biserica are o istoria de 2000 de ani. Încă de la primii creștini și de la sfinții apostoli putem să găsim mai multe indicii despre cum funcționa biserica. Iisus a fost cel care a întemeait jertfa euharistică. Ce este euharistia? Euharistia este o jertfă de pâine și vin pe care creștinul ortodox o aduce în numele lui Hristos prin preot. Știm că la cina cea de taină mai înainte de patima Sa în prezența celor 12 apotoli Iisus a luat pâine și vin, le-a binecuvântat și l-ea dat apostolilor. Prin aceasta el a înlocuit jertfele sângerioase ale Vechiului Testament cu jertfa nesângeroasă a Noului Testament. În acest sens este adevărat că centrul cultului în Biserica Creștin Ortodoxă este euharistia sau mai bine spus jertfa nesângeroasă ce a fost instituită de Hristos.[62]

Devine evident că trebuie să știm că biserica este un spațiu în care de mai multe ori ideile filosofice ale societății din jur ajung să fie încreștinate. Se postulează mai multe idei în lumea noastră care ajung să fie neîmbisericite. Biserica este un spațiu în care laicul ajunge să se îmbisericească. În acest sens trebuie să vedem biserica drept un spațiu de îmbisericire. Avem nevoie de o lume îmbrisericită care fără doar și poate că este cât se poate de profundă și de eficentă în a aduce pe cât mai multă lume la adevărul creștin ortodox. Adevărul creștin ortodox poate să fie contemplat în Biserică. Sunt mai mulți care filosofează despre Biserică fără să mediteze la Biserică. Biserica are mai multe imne pe care le pune în fața noastră și la care la fel de bine putem să medităm. La fel de bine este adevărat că în timpul slujbelor preotul poartă un anumit tip de veșminte și la fel de bine este unul care rostește mai multe formule care la prima vedere au un sens critic. Dacă vom sta și vom medita mai mult la replicile preotului și a stranei din timpul slujbelor vom vedea că ele au un caracter meditativ. Preotul spune de mai multe ori Pace tuturor prin care vrea să spun că pacea este cea pe care trebuie să o căutăm și că mai înainte de a ajunge într-o biserică este bine să fim în pace cu toată lumea și la fel de bine să căutăm pacea sufletească. Pacea prin urmare are două aspecte:

1. Pacea externă care se referă la pacea dintre popoare, națiuni și spații geografice
2. Pacea sufletească ce este una care ne face să trăim împăcați cu noi înșine.

Adevărul este că sunt mai mulți care nu au nici un fel de pace sufletească fiindcă la drept vorbind nici nu cred că există așa ceva. Sunt persoane care ani de zile sunt măcinate de anumite gânduri de răutate sau chiar de răzbunare ce le face să nu fie concentrate pe ceea ce este cu adevărat important. Iată de ce de mai multe ori în biserică este invocată pacea care trebuie să vină peste toată lume. La fel de bine în anumite momente preotul

[61] *Patericul egiptean* (Alba Iulia, 1991).

[62] Este la fel de bine adevărat că la biserică la fel de bine putem să medităm. Putem să medităm la mai multe lucruri. Aceasta fiindcă fără doar și poate biserica este un spațiu al meditației. Este liniște în biserică și este posibil ca atunci când nu este adunat nimeni să putem să mergem să medităm la problemele care ne frământă. Aceasta fiindcă după cum vom arăta sau mai multe rugăciuni meditative. Sunt mai multe biserici care în orașele noastre agitate și de multe ori reci sunt ca un fel de oază de liniște în care cei care doresc pot să meargă să se reculeagă. Este adevărat în acest sens că biserica nu este numai un loc de rugăciune ci la fel de bine un loc de reculegere. În marile catedrale ale lumii sunt mulți care le calcă pragul nu numai pentru a se ruga ci la fel de bine și pentru a se reculegere. Un moment de reculegere într-o biserică poate să fie unul care să ne încarce cu energile poztivă pentru tot restul zilei. Iată de ce trebuie să știm că reculegerea poate să fie făcută printr-o mică meditație despre Iisus sau unul dintre sfinții creștin ortodocși la care avem mai multă evalavie.

rostește îndemnul de Înțelepciune! Drepți! La fel de bine și acest îndemn este fără doar și poate unul care este cât se poate de meditativ. Trebuie să stăm cu înțelepciune în fața lui Dumnezeu fiindcă Dumnezeu Tatăl este un Dumnezeu al înțelepciunii și nu unul al nesăbuinței. La înțelepciune ajungem prin meditație. Mai toți filosofii creștin ortodocși au fost unuii care s-au străduit să ajungă la înțelepciune. Ei au fost conștienți că înțelepciunea vine de la Dumenzeu Logosul, Iisus Hristos Fiul lui Dumnezeu. Prin urmare trebuie să căutăm înțelepciunea și mai ales adevărata înțelepciune. Adevărata înțelepciune este una care ne vine din meditație. Iată de ce trebuie să stăm drepți și să căutăm modalitățile de a ajunge la desăvârșire. Nu trebuie să ne plecăm în fața curentelor păcătoase care bântuie lumea din jurul nostru.[63]

Ceea ce cu toții știm este că creștinismul ortodox este cel care pune în fața noastră ca subiect de meditație persoana Domnului Iisus Hristos. Aceasta fiindcă Domnul Iisus Hristos la fel de bine poate să devină centrul meditației noastre. Noul Testament ne oferă mai multe mărturii și informații despre cine este Iisus. Sunt unii care se rezumă numai la a cunoaște aceste informații despre cine a fost Iisus. Adevărul este că nu trebuiem să rămânem numai la informațiile despre Iisus ci la fel de bine trebuie să mergem dincolo de ce ele. Cum să mergem dincolo de informațiile pe care le avem despre Iisus din Noul Testament? Trebuie să mergem dincolo de informațiile despre Iisus și să ajungem să medităm la persoana lui Iisus. În acest sens icoanele despre Iisus sunt cât se poate de ajutor. Cum să fie o icoană despre Iisus de ajutor în procesul meditației creștin ortodoxe? Ei bine adevărul este că după ce am citit Noul Testament și ne-am făcut o imagine despre cine a fost Iisus în cele din urmă putem să ne dăm seama despre modatitățile de a intra în legătură cu El. Este adevărat că rugăciunea este cea mai eficentă metodă de a intra în legătură cu Iisus dar la fel de bine o altă metodă poată să fie și meditația. După cum am spus un prin nivel al meditației despre Iisus este să avem informații despre cine a fost Iisus. La fel de bine după ce am făcut aceasta a evnit momentul să trecem la faza a doua a meditației: care este modul în care ne raportăm noi la Iisus? Este în acest sens o probă de a ne elibera de anumite preconcepții și prejudecăți pe care le avem despre Iisus. Trebuie să lăsăm aceste preconcepții și prejudecăți în urmă și să urmăm ceea ce este cu adevărat important și semnificativ. Iisus vom vedea prin urmare că este centrul de interes la mai multe cărți creștin ortodoxe.[64]

Prin urmare ce este meditația hristologică? Este bine să știm că meditația hristologică este una care creștin ortodoxă dar se axează sau mai bine spus se centrează pe persoana lui Iisus. Sunt mai mulți care simt că ar vrea să fie mai aproape de Iisus dar nu știu cum să o facă. Ei bine cel mai bine pot să o facă prin meditația hristologică. Această meditație hristologică poate să fie susținută de mai multe cărți de hristologie creștin ortodoxă. Știm că sunt cărți de hristologice dar la fel de bine trebuie să știm crezul creștin ortodox pe care îl rostim duminica la Biserică fiindcă el este unul care ne face să fim mult mai atenți cu posibilele erezii pe care le putem găsii în cărțile de hristologie. Când citim o carte de hristologie fără doar și poate că ajungem să cădem într-o stare de meditație hristologică. Aceasta fiindcă ne dăm seama că sunt mult mai multe lucruri pe care nu le știam despre Hristois. Adevărul este că mai toți sfinții părinți au ajuns să scrie una sau mai multe cărți de hristologie fiindcă mai cu toții au fost interesați de persoana lui Hristos. Cărțile de hristologie prin urmare nu sunt pentru noi creștinii ortodocși doar modalități de a ne informa despre Iisus ci la fel de bine modalități de a medita despre cine a fost cu adevărat Iisus. Meditația hristologică ne face să fin conștienți că nu vorbim în cazul lui Iisus numai depsre un Iisus Hristos istoric care S-a născut în Beteem, a trăit în Nazaret și a murit în Ierusalim ci mai mult de un Iisus Hrisotos care este Logusul (Cuvântul, Rațiunea) lui Dumnezeu care s-a întrupat pentru mântuirea noastră. Prin Logosul lui Dumnezeu a fost adus în există tot universul și la fel de bine toată lumea așa cum o știm noi azi. Meditația hristologică este cea care ne ajută să evităm ereziile. Știm că au fost două mari erezii hristologice în perioada sinoadelor ecumenice. Erezia monfizită era una care susținea că în Iisus de fapt nu au existat două naturi ci numai o singură natură: este vorba de natura dumnezeiască fiindcă natura dumnezeiască a ajuns să ao absoarbă în sine pe natura omenească. Ei bine sfinții părinți au respins ca fiind o erezie această

[63] Christos Yannaras, *Adevărul și unitatea Bisericii* (București, 2008).

[64] Cărțile creștin ortodoxe despre Iisus au intrat în cadrul unei discipline de studiu creștin ortodox pe care o denumim ca fiind hristologia. Hristologia este o disciplină teologică creștin ortodoxă ce s-a cristalizat mai ales în imperiul bizantin. Numele de hristologie este unul grecesc și înseamnă știință despre Iisus. Că există o știință specifică despre Iisus cu caracter teologic nu este nici o îndoială. Nu este nici un fel de îndoială fiindcă trebuie să știm că avem de a face cu o persoană dumnezeiască. Aceasta fiindcă Iisus nu a fost un simplu om ci la fel de bine El a fost și fiul lui Dumnezeu făcut om pentru mântuirea umanității. În acest sens prin meditația hristologică în cele din urmă ajungem să ne ridicăm de la a îl vedea pe Iisus ca simplu om ci la fel de bine de a Îl vedea pe Iisus ca fiul lui Dumnezeu întrupat. Vom putea să devenim conștienți în meditația creștin ortodoxă de faptul că Iisus a asumat firea omenească fiindcă nu a voit ca ea să se piardă în veșnicia iadului. Iată prin urmare cu adevărat o mare tematică de meditație hristologică.

opinie fiindcă ei au afirmat că în Iisus a existat la fel de bine unite atât natura dumnezeiască cât și natura omenească. La fel de bine o altă erezie histologică pe care sfinții părinți a fost erezie montelită care susținea că deși în Hristos au fost două naturi nu a fos decât o singură voință, cea dumnezeiască. De fapt aceasta este tot o erezie monfizită la o scară mai mică ce a fost respinsă de sfinții părinți.[65]

Se spune că cineva avea un prieten pe nume Monty Robers ce avea o fermă de cai în America în localitatea San Isidro. Într-o zi Monty a început să vorbească cu prietenul său.

- Aș vrea să încep cu tine o distucție mai personală, a început Monty.
- Da, cu mare plăcere.
- Te-ai întrebat vreodată cum am ajuns eu să dețin această fermă de crescut cai?
- Să fiu sincer nu.
- Totul a început pe când eram în clasa al VIII-a.
- Când erai încă copil?
- Exact. Când eram copil tata avea o slujbă în care ne mutam din oraș în oraș.
- De ce?
- Fiindcă tata era dresor de cai. Nu stătea mai mult de un an într-o localitate.
- Trebuie să fi fost greu pentru voi.
- Da. A fost destul de greu fiindcă a trebuit să trec din școală în școală.
- Continuă te ascult.
- Într-o zi când eram pe clasa a VIII-a diriginta ne-a dat un extemporal în care ne-a rugat să scriem care este visul nostru când vom fi mari. Eu am scris că visul meu când voi fi mare este să am propria mea fermă de cai.
- Cred că a fost un vis realist.
- A fost dar când a venit diriginta cu rezultatele pe extemporalul meu era trecută nota 4. Am întrebat-o de ce mi-a dat nota patru?
- Fiindcă este un vis nerealist, a spus ea. Provii dintr-o familie săracă și pentru a avea propria ta formă de cai trebuie să ai mulți bani.
- Bine dar acesta este visul meu.
- Uite am să îți mai două o șansă. Mergi acasă și reconsideră extemporalul și poate o să îți schimb nota.
- Am luat extemporalul și am mers cu el acasă. I l-am arătat tatei care mi-a spus să fac ce îmi spune inima. Am stat și am meditat și în cele din urmă m-am decis nu voi schimba nimic. Diriginta poate să rămână cu nota patru dar eu voi rămâne cu visul meu. A doua zi am dus extemporalul înapoi la școală. Am luat nota care scria pe el, nota 4. Anii au trecut și după mai multă sudoare și muncă în cele din urmă am reușit să cumpăr o fermă de 200 de acri. Este ferma pe care stai tu azi prietene.
- Uau este o poveste extrem de emoționată.
- Este povestea visului meu.
- Dar stai să vezi. Într-o zi primesc o cere de la școală ca 30 de copii să vină să îmi vadă caii. Cine a venit cu copii?
- Cine? Sune-mi că m-ai făcut curios?
- Chiar diriginta mea.
- Hahaha. Ironic și amuzant.
- Am avut o conversație cu ea în care mi-a spus: Monty când am fost dirigintă am fost un fel de jefuitoare de vise. În acele zile am furat visele la mai mulți copii. Totuși tu au avut mult curaj fiindcă nu te-ai lăsat intimidată de mine. Îmi cer scuze pentru gafa pe care am făcut-o.

Morala pildei de mai sus este că nu trebuie să îi lăsăm pe alții să ne fure din visele pe care le avem. Trebuie să fim mult mai atenți cu ceea ce visăm cu adevărat fiindcă de multe ori visele ajung să se împlinească dacă chiar voim cu adevărat.[66]

A visa de cele mai multe ori presupune a medita. Aceasta fiindcă ajungem să visăm dar la fel de bine numai meditația este cea care ajunge să ne spună dacă visul nostru poate să ajungă realitate. Iată de ce trebuie să știm că există o legătură profundă dintre vis și meditație. Cu toții visăm și sunt unii care visează cu ochii deschiși. Este adevărat că unii visează în mod realist. Sunt unii care în copilărie au ajuns să trăiască în sărăcie și prin urmare voiesc să găsească metode și mijloace prin care în cele din urmă să iese din sărăcie. Este și acesta un vis. Ei vor reuși să iese din sărăcie numai dacă vor medita profund la starea în care se află și în acest mod în cele din urmă

[65] Radu Teodorescu, *Iisus Hristos Mântuitorul șansa umanității* (Cugir, 2017).

[66] Jeremy Riftkin, *Visul european. Despre cum pe tăcute, Europa va pune âân umbră visul Amrerican* (Iași, 2006).

vom găsii modalități de a ieșii din sărăcie. În lumea noastră nimeni nu vrea să trăiască în sărăcie și prin urmare sunt din ce în ce mai mulți care vor să scape de sărăcie. Unii se luptă o viață întreagă cu sărăcia. Cu excepția călugărilor creștin ortodocși care acceptă sărăcia de bună voia este adevărat că sunt puțini cei care acceptă sărăcia și la fel de bine ajung să trăiască în ea. Aceasta fiindcă oamenii vor să fie bogați. Nu este nimic rău cu faptul de a vrea să fi bogat ci ceea ce este la fel de bine cât se poate de necesar este ca să ajungi să ieși din sărăcie într-un mod ortodox. Aceasta fiindcă după cum putem să ne dăm seama sunt mai multe modalități neortodoxe de a ajunge să te îmbogățești. Trebuie să evităm aceste modalități fiindcă ele ne fac să păcătuim. Aceasta fiindcă de cele mai multe ori ceea ce nu este ortodox duce la păcat.[67]

O altă meditație care este cu extrem de multe folos duhovnicesc este meditația care ne vine despre cărțile care adresează problema mânturii. Sunt mai mulți sfinți părinți și teologi creștin ortodocși care au scris cărți despre cum putem să ajungem în cele din urmă să ne mântuim. Adevărul este că suntem persoane care ajungem să fim în nevoia de a ne mântuii. Pentru a ajunge să știm ce este mântuirea și care sunt metodele cele mai eficente prin care mânturire ajunge să fie împropriată este adevărat că trebuie să medităm. În secolul al XIX-lea un călugăr de la Muntele Athos pe nume Agapie Criteanul a scris una dintre cele mai complete cărți despre mânturire după cum este văzută ea în creștimsul ortodox. Este vorba de cartea *Mântuirea păcătoșilor*. Mântuirea păcătoșilor este o care ce ne face să medităm la mare adevăr că în cele din urmă cu toții suntem păcătoși. Totuși, prin meditație la mânturire în cele din urmă ajungem să ne revenim în fire și să ne dăm seama că adevărul este că trebuie să fim mult mai atenți cu păcatul și patimile. Mântuirea păcătoșilor este o care ce este scrisă într-un limbaj accesibil pe care mai toată lumea îl poate înțelege. Ea face parte din ceea ce am putea denumii ca literatura soteriologică. Ce este soteriologia? Soteriologia este știința mântuirii (cuântul vine din limba greacă și este compus însemnând mânturire și știință). Iată prin urmare că există o știință a mântuirii pe care mai mulți sfinți, călugări și teologi creștin ortodocși au ajuns să o analizeze și să ne-o prezinte cu lux de amănunte. Pe noi pe simplii creștin ortodocși este adevărat că aceste cărți fără doar și poate au o mare importanță fiindcă sunt mai mulți care ne oferă informații despre ce trebuie să facem și ceea ce nu trebuie să facem pentru ca în cele din urmă să ajungem să ne mântuim. Poate meditația creștin ortodoxă să ne ajute să ne mântuim? Adevărul este că meditația creștin ortodoxă poate să ne ajute în acest proces fiindcă ea este una care ne deschide spre ceea ce este esențial și știm că mântuirea este un lucru esențial.[68]

Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că lectura duhovnicească din cele mai vechi timpuri ale creștinismului ortodox și a Vechiului Testament este una care ne ajută să ajungem la meditație. Meditația prin urmare nu este un fel de golire a minții de orice gânduri după cum este ea aplicată în mai multe tehnici și metode are orientului extrem ci mai mult este o metodă ce ne face să fim mult mai aplecați spre profund și spre profunzime. Iată că trebuie să fim cât se poate de ancorați în meditație nu de dragul meditației în sine ci mai mult de rezultate ei. Rezultatele meditației creștine ortodoxe nu sunt o simplă informație ci la fel de bine sunt o modalitate de a ajunge la ceea ce este profund și esențial. Am spus că meditația creștin ortodoxă este o care spre esențial. Deși este complexă meditația poate să fie cuprinsă în câteva cuvinte simple care pot să fie definitorii pentru viața cuiva. Meditație nu trebuie să fie un eșec. Se știe o glumă că un yoghin s-a retras în munții Hymalaia într-un așram în care se roteau două cuvinte odată la șapte ani. Aceasta fiindcă în tot acel timp de șapte ani yoghinii erau puși să mediteze. Au trecut șapte ani și yoghinul a fost adus în fața bătrânilor din așram (așramul este ca un fel de biserică în hinduism). Yoghinul a spus doar atât: podele reci. Întâlnirea s-a încheiat. Au mai trecut încă șapte ani și yoghinul a spus: mâncare rea. Bătrânii din așram au terminat din nou întâlnirea. Ai mai tercut încă șapte ani și din nou yoghinul a fost adus în fața bătrânilor așramului. El a spus doar atât: eu renunț. Atunci unul dintre bătrâni i-a spus yoghinului: dar renunță odată fiindcă tot ce ai făcut de când ai venit aici nu a fost decât să te plângi. Din aceasta trebuie să înțelgem că meditația trebuie să fie una rațională. În acest sens este ne neacceptat de exemplu ca un creștin ortodox să stea să citească mai multe cărți de spirtiualitate creștin ortodoxă în timp ce un motocilist eventual s-a accidentat în dreptul casei sale și are nevoie de îngrijiri medicale.

[67] Adrian Tănăsescu Vlad (trad), *Cum să biruim iubirea de arginți. Banii și mântuirea din perspectiva Bisericii* (București, 2013).

[68] Ce să înțelegem prin mântuire? Înțelegem că în momentul când la moarte sufletul se desprinde de trup în cele din urmă el este luat de îngeri și dus în rai și nu de diavoli și dus în iad. Adevărul este că toată viața omului din momentele copilăriei este de fapt o pregătire pentru acest moment definitoriu. Este definitoriu pentru noi unde vom ajunge să petrecem veșnicia: în rai sau în iad. Pentru a ajunge în rai adevărul este că nu ne ajută numai simple meditație. La fel de bine faptele bune sunt unele care ne susțin fiindcă Dumnezeu caută cel mai mult la faptele bune. Iată prin urmare că trebuie să fim mult mai centrați pe fapte bune. Sunt fapte bune mici și fapte bune mai mari aceasta în funcție de care sunt posibilitățile fiecăruia. Trebuie să fim mult mai atenți cu cee ace facem în această viață fiindcă totul în cele din urmă va ajunge să aibă importanță în mântuirea noastră.

Este adevărat că meditația creștin ortodoxă odată ce a fost deprinsă este una cât se poate de importantă dar nu trebuie să ne lăsăm de a face fapte bune. Meditația în sine nu ne poate mântui. Ea trebue să fie unită cu faptele noastre bune. Este adevărat că la biserică nu mergem numai pentru a ne ruga ci după cum am spus de mai multe ori mergem și pentru a medita. Avem nevoie să ieșim din rutina zilnică în care repetăm de multe ori aceleași lucruri la fininit. Este adevărat că cealaltă extremă a meditației este monotonia. Sunt mulți care găsesc că meditația creșitn ortodoxă este mult prea monotonă. Aceasta fiindcă aceste persoane sunt persoane de acțiune. Iată de ce trebuie să știm că pentru unii meditația este mai ușoară în timp ce pentru alții este mai grea.[69]

CAPITOLUL 4

CONTEMPLAȚIA CA MEDITAȚIE

Dacă ne vom uita în Dicționarul explicativ vom vedea că termenul de meditație este dat ca fiind unul sinonim cu cel de contemplație. Aceasta fiindcă există o anumită sinonimie dintre contemplație și meditație. Este adevărat că există multe puncte comune dintre meditație și contemplație dar în cele din urmă trebuie să știm că ele nu sunt identice. Aceasta în primul rând etimologic. Termenul de contemplație este unul care provine de la latinescul con și templum, care înseamnă în traducere "împreună ședere în templu." Termenul de meditație cel mai probabil provine de la termenul de mediu, fiindcă cu adevărat meditația este un mediu care poate să ducă la profunzime sau uneori chiar la Dumnezeu. Iată de ce deși mai multe dicționare asimilează termenul de contemplație cu termenul de meditație în cele din urmă acești doi termeni nu sunt identici. Este adevărat că în timpul meditației la fel de bine ajungem să contemplăm. Aceasta fiindcă fără doar și poate meditația este o ridicare a sufletului spre Dumnezeu. Totuși mai greu se poate spune că prin contemplație ajungem să meditäm fiindcă în contemplație de cele mai multe ori ajungem să ne rugăm. Totuși sunt și unele rugăciuni meditative. Prin urmare nu greșim dacă spunem că există două tipuri de rugăciune:

1. Rugăciunea contemplativă
2. Rugăciunea meditativă.

Aceasta fiindcă ambele aceste forme de rugăciune sunt posibile în creștinismul ortodox.[70]

Prin urmare dacă am stabilit că rugăciunea contemplativă este o rugăciune ce ne face să fim mult mai aproape de Iisus și de Sfânta Treime la fel de bine ce este rugăciunea meditativă? Trebuie să știm că rugăciunea de pocăință este una dintre cele mai meditative rugăciuni pe care o are Biserica Creștin Ortodoxă. Știm că sunt mai multe canoane de pocăință în Biserica Creștin Ortodoxă dintre care cel mai cunoscut este Canonul de pocăință către Domnul Iisus Hristos. Acesta și alte rugăciuni ale creștinismului ortodox sunt rugăciuni meditative. Sunt rugăciuni meditative fiindcă ele se axează pe amintirea păcatelor pe care le-am făcut. Sunt în acest sens două categorii de creștini care se pocăiesc:

1. Creștini care au renunțat deplin la viața lor de creștini și au dus o viață de păcate (cazul Sfintei Maria Magdalena care a fost botezată creștin dar care a devenit prostituată mai târziu) este unul concludent în acest caz)

2. Creștini care deși se țin de viața creștină de multe ori din ispita diavolului ajung să cadă în anumite păcate mai mici (cazul Sfântului Apostol Petru care atunci când Iisus a fost prins pentru a fi răstignit s-a lepădat de El de trei ori) este un astfel de caz.

Prin urmare este bine să știm că sunt și creștini care deși au dus o viață creștină au ajuns de au căzut în unele păcate mai mici. Nu trebuie să îi confundăm pe acești creștini cu apostații. Aceasta fiindcă un creștin care cade într-un păcat mai mic nu înseamnă că el este un apostat. Nu este un apostat fiindcă trebuie să știm că de multe ori diavolul îi poate ispitii pe creștini și îi face să cadă în păcat. Ei bine când cazi într-un păcat sau în mai multe păcate este evident că creștinii ortodocși în cauză se roagă lui Dumnezeu pentru iertare. Ei vor să obțină

[69] Valerio Abisetti, *Vindecarea prin meditația creștină* (Editura Pauline, 2012).

[70] Care este prin urmare diferența dintre rugăciunea contemplativă și rugăciunea meditativă? Ruăgciunea contemplativă este de exemplu Acatistul Domnului Iisus Hristos, o rugăciunea destul de populară în creștinismul ortodox. În acest acatist adevărul este că avem de face mai mult cu rugăciune contemplativă. Este o rugăciune care se îndreptă mai mult spre persoana lui Iisus și pe activitatea lui mesianică de pe pământ. Meditäm la Iisus prin acatistul Lui cu o meditație rugătoare. Ne aducem aminte că Iisus nu a fost o ficțiune sau un mit al istoriei ci o persoană reală care și-a asumat trupul omului pentru ca să îl poată mântui. Iată de ce în cele din urmă este adevărat că există o rugăciune meditativă. Este o rugăciune care ne face conștienți de istoria mântuirii pe care a realizat-o Iisus și la fel de viețile sfinților. În acatiste mai mult ne rugăm contemplativ sfinților prin faptul că le contemplam viața și în același timp le cerem ajutorul, sau mai bine spus le cerem să intervină pentru noi la Dumnezeu Tatăl ca El să ne fie milostiv.

iertarea lui Dumnezeu Ttăl și ajung de se roagă mai mult Lui. Această rugăciune de poă[ință pentru iertarea păcatelor de cele mai multe ori este una meditatvă. Aceasta fiindcă în primul rând creștinul trebuie să mediteze la păcatul lui și la condițiile în care a ajuns să cadă în el. De multe ori chiar el este vinovatul pentru păcatul pe care l-a săvârșit. Este adevărat că nu toate cazurile sunt unele care îl fac pe creștin să fie vinovat fiindcă diavolul la fel de bine poate să îl ducă pe creștin în păcat. Sunt de multe ori păcate de care ajungem să fim conștienți numai prin meditație. Iată de ce am spus că rugăciunea poate să fie una meditativă. Ajungem să medtiăm pentru a ne da seama de păcatele pe care le-am făcut și în cele din urmă ne rugăm lui Dumnezeu Tatăl să ne ierte.[71]

Realitatea este că trăim într-o lume în care simțul adrenalinei este cât se poate de cunoscut și apreciat sunt foarte puțini cei care pun mare accent pe meditația contemplativă. Când un creștin ortodox intră într-o biserică ortodoxă el Îl poate vedea pe boltă pe Hristos Pantocratorul. Această icoană a lui Hristos Pantocratorul sau Hristos atoatecreatorul este una care ne face să fim cât se poate de conștienți că prin Hristos a fost creat tot ceea ce există și prin Hristos tot ceea ce există primește ființă. Hristos nu a fost numai predicatorul evreu de acum 2000 de ani ci la fel de bine El a fost Cel care a existat din veșnicie în sânurile lui Dumnezeu Tatăl. Iată de ce este bine să știm că pentru creștinul ortodox icoana Pantocratorului dintre toate marile biserici creștin ortodoxe nu este una nu fără de nici un fel de semnificație. Nu este fără de nici o semnificație fiindcă ea este una care poate să fie contemplată. Este contemplată și aceast gen de contemplație duce în cele din urmă la meditație. Este vorba de o nouă meditație pe care cel îl cauză ajunge să o simtă fiindcă după cum am spus sunt mulți care atunci când se întâlnesc cu o icoană creștin ortodoxă ajung să cadă în meditație. Dacă este să studiem psihologia icoanelor sau mai bine spus psihologia celor care sunt reprezentați în icoane vom vedea că ele sunt cât se poate de meditative sau mai bine spus cu potenial meditativ. Sunt cu potențial meditativ fiindcă ne fac să ne centrăm pe adevăruri transcendete. Simțul transcendetului este unul concomitent meditativ cât și contemplativ. Iată că în creștinismul ortodox există o îngemănare dintre contemplație și meditație fiindcă aceste două noțiuni sunt cât se poate de legate una de alta. Trebuie să fim mult mai centrați pe viața de rugăciune fiindcă ea ne face să trăim contemplativ și meditativ. În creștinismul ortodox meditația și contemplația sunt două noțiuni care se presupun una pe alta.[72]

Un lucru care se leagă de contemplație sunt fără doar și poate ușile împărătești din bisericile creștin ortodoxe. Mai toate lumea se întreabă de ce în Biserica Creștin Ortodoxă iconostastul are ușile împărătești? Este adevărat că ele nu sunt singurele uși de pe iconostas fiindcă mai sunt și ușile diaconești pe care intră paraclisierii. Prin urmare care este semnificația ușilor împărătești? Semnificația ușilor împărătești este că pe ele intră numai preotul și aceste aceste uși sunt un fel de simbol al ușilor raiului. Raiul după cum ne spun sfinții părinți are uși prin care cei care vor să intre în el trebuie să treacă. Prin urmare când vedem ușile împărărești în biserică fără doar și poate că ele ne duc la contemplație ușilor raiului. Este de fapt mai mult decât orice un fel de prefigurare a realităților care sunt în cer aduse pe pământ. Sunt uși la intrarea în rai și la fel de bine sunt uși la intrarea în altar. Altarul știm că este locul cel mai sfânt al unei biserici ortodoxe. Știm la fel de bine să femeile nu au voie să intre în altar. Altarul la fel de bine poate să fie un loc de contemplație. În ele se află sau mai bine spus ar trebuie să se afla scaunul de sus care este un fel de prefigurare a tronului lui Dumnezeu Tatăl din ceruri. Iată de ce în cele din urmă totul în biserica creștin ortodoxă are o semnificație contemplativă. Această semnificație contemplativă se desvârșește în meditație. Contemplăm biserica creștin ortodoxă cu toată arhitectura ei pentru ca în cele din urmă să ajungem la meditație. Iată cum în sens creștin ortodox aceste două noțiuni se presupun una pe alta și sunt cât se poate de complimentare. Este adevărat că pentru mai mulți care tind să fie reducționști în cele din urmă distincția dintre contemplare și meditație este una care nu este prea mare sau mai bine spus prea diferită. Ce mare diferență să fie între contempație și meditație? Nu este unul și același lucru? Am arătat în rândurile de mai sus că deși aceste două noțiuni au mai multe puncte comune în cele din urmă ele nu sunt

[71] Antonie de Suroj, *Școala rugăciunii* (București, 2006).

[72] Toate bisericile creștin ortodoxe ne pun în față iconostasul. Ce este iconostatul credem că știe mai orice creștin ortodox? Este vorba de icoanale lui Iisus, a Sfintei Maria cu pruncul, a sfinților apostoli și a proorcilor, și a Sfinților Arhangheli Mihail și Gavriil. Aceste icoane au o semnificație dublă: ele sunt la fel de bine icoane care pot să ducă la meditație ci la fel de bine și unele care pot să ducă la contemplație. Putem că contemplăm pe cel care este reprezentat în icoană. Nu este vorba de contemplație pe care o facem în jurul unui tablou în care ne este prezentat un anumit detaliu din natură sau un anumit eveniment pe care trebuie să îl asimilăm ci mai mult o contemplație care se face plecând de la icoana pe care o avem în față. Este o contemplație ce de cele mai multe ori sfârșește în meditație. În acest sens nu greșim dacă spunem că meditația este o conturare a contemplației. Dacă de cele mai multe ori la contemplație ajungem prin spațiul fizic din jur în cele din urmă la meditație ajungem prin concentrare minții pe anumite probleme sau teme.

identice. De exemplu dacă facem un pelerinaj la Catedrala Sfânta Sofia din Istambul (care în prezent este un muzeu) fără doar și poate să avem mari șanse să cădem într-o stare de contemplație. Aceasta fiindcă avem în faă o clădire care în secolul al VI-lea a fost cea mai mare din lume. Catedrala Sfânta Sofia a fost cu adevărat o minune a lumii Evului Mediu. În ea putem să contemplăm șirul lung de patriarhi ecumenici care cu toții și-au dedicat vația lor lui Iisus. Putem să îl vedem contemplativ pe Sfântul Fotie cel Mare patriarul Constantinopolului sau la fel de bine putem să îl vedem și pe Sfântul Gherman un alt mare patriarh ecumenic ce a slujit în Catedrala Sfânta Sofia. Dacă vom ajunge să citim o monografie despre această catedrală este adevărat că în cele din urmă vom cădea în meditație.[73]

Este prin urmare adevărat că în creștinismul ortodox există o întrepătrundere cât se poate de profundă dintre meditativ și contemplativ. Aceasta fiindcă după cum am spus în rugăciune ambele aceste noțiuni se prespunun. Nu voim să facem din acest capitol un fel de filosofie a nuanței ci mai mult trebuie să devenim conștienți că meditativul și contemplativul deși sunt doi permeni sinonimici nu sunt identici. Sunt mai multe nuanțe care îi deosebesc și care îi fac să fie cât se poate de separați. Iată de ce trebuie să știm că ajungem să avem o mai bună înțelegere a meditației prin contemplație. Există un stadiu contemplativ al creștinismului ortododx ce îl face să cel în cauză să se îndrepte spre o lume a esențelor. Această lume este una care ne spune că trebuie să prinim lumea în adâncul ei. Făcând aceasta în cele din urmă vom găsii rațiunile plasticizate ale lui Dumnezeu. Pentru tot ceea ce există în această lume se poate vorbii de o rațiune plasticizată a lui Dumnezeu: este vorba de un gând al lui Dumnezeu ce a fost unul care prin voința lui a prins viață. Avem prin urmare șansa să ne apropiem de aceste rațiuni plasticizate ce sunt lucrurile din lume prin meditație. Prin meditație în cele din urmă ajungem să vedem cum a gândit Dumnezeu lumea și la fel de bine să ne dăm seama de ce lumea este așa cum este ea și nu altcumva. Sfântul Maxim Mărturisitoul este unul care vorbește cât se poate de clar de rațiunile lui Dumnezeu din sânul lucrurilor. Aceasta fiindcă nu poate să existe nimic în această lume fără de voia lui Dumnezeu și fără de dorința Lui ca acel sau un anumit lucru să vină în ființă. Meditația contemplativă este cea care ne face să vedem lucrurile din această lume așa cum sunt ele sau mai bine spus așa cum le-a gândit Dumnezeu.[74]

Prin urmare este bine să știm că există în acest sens trei mari dimensiuni ale meditației:

1. Meditația religioasă (meditația după cum este văzută în istoria religiilor)
2. Meditația contemplativă ce este proprie creștinismului ortodox
3. Meditația psihologică (de care vom vorbi spre sfârșitul acestei cărți).

Toate aceste tipuri de meditație au elemente care la un anumit moment se intrepătrund una cu alta dar trebuie să știm că ele nu sunt identice. Aceasta fiindcă la un anumit nivel orice meditrație este fără doar și poate o realitate proprie și care duce la un alt scop decât al celorlalte. Iată prin urmare că putem să vorbim de o meditație contemplativă în creștinismul ortodox. Această meditație la fel de bine se leagă și de iconografia creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă iconografia este făcută pentru a fi un fel de poartă spre meditație și contemplație. Când duminica sau în zilele de sărbătoare ne adunăm la Biserică este foarte adevărat că ajungem să intrăm în meditație contemplativă. Acasta fiindcă pe pereții bisericii putem vedea mai multe icoane care cu toate sunt menite să ni-L pună în față pe Iisus. Unii autori au fost cei care au susținut că lumea de azi tinde să devină din ce în ce mai mult hristofobă sau la fel de bine creștinofobă. Aceasta fiindcă a fi creștini și a te concentra pe Iisus este interpretat de mai mulți ca un fel de comportament fanatic. Decât să fim atât de concentrați cu imaginile icoanelor este mult mai indicat pentru lumea de azi să ne umple inima și mintea de imagini erotice. Sunt mai multe imagini erotice și pornografice pe care lumea de azi le consideră mult mai potrivite pentru aspirațiile ei. Cultul icoanelor pe care îl propovăduiește Biserica Creștin Ortodoxă este unul atât contemplativ cât și meditativ. S-a spus că icoanele în vechime erau evanghelia pentru cei care nu știau să citească. Cei din evul

[73] Richard Winston, *Haghia Sophia: a history* (New World City, 2017).

[74] Este evident că meditația contemplativă este una care de cele mai multe ori are un fel de "fior religios." Ce să înțelegem prin acest fior religios? Prin acest fior religios înțelegem că trebuie să fim mult mai atenți cu sensul profund al lucrurilor și al modului în care Dumnezeu ajunge să vadă un anumit lucru. Vom ajunge să știm care este senmificația profundă a lucrurilor din această lume numai dacă le vom vedea în rațiunile lor care au provenit de la Dumnezeu. La fel de bine mai multe evenimente din lumea noastră sunt unele care ne fac să fim cât se poate de atenți cu evenimentele din jurul nostru. Marele fizicean Albert Einstein spunea la un moment dat că: "coincidența este modul prin care Dumnezeu rămâne anonim." Pentru cei care nu cred în Dumnezeu Tatăl adevărul este că nu există nici un fel de implicație a lui Dumnezeu în istoria umană. Aceasta fiindcă această istoria umană este una care nu are nici o legătură cu Dumnezeu. Trebuie să știm că noi creștinii ortodocși nu suntem deiști și credem că Dumnezeu Tatăl stă undeva departe de istoria umană fără să intervină în ea. Prin meditația contemplativă în cele din urmă ajungem să îl descoperim pe Dumnezeu Tatăl în chiar istoria umană.

mediu care nu știau să citească Noul Testament și Biblia în întregul ei aveau mai multe șanse să își facă o imagine despre cine a fost Iisus. Ei bine nu mai este cazul în zilele noastre. Aceasta fiindcă trebuie să știm că în zilele noastre am ajuns să trăim într-o lume în care sunt extrem de rare cazurile de analfabeți.[75]

Se spune că undeva trăia un preot care era extrem de leneș. Lenea a devenit atât de mare pentru el că nici nu mai vroia să meargă să muncească. A început să cerșească pe străzi.

- Vă rog ajutați-mă! Sunt un biet sărac, fie-vă milă!

O femeie credinioasă a trecut prin regiune și i s-a făcut milă și i-a dat o oală cu lapte.

- Vai doamnă vă mulțumesc mult.

- Domnul să primească.

- Domnul să primească.

Preotul leneș a luat vasul cu lapte și a băut o cană. Era fericit.

- Ce bun este acest lapte.

Mai apoi preptul s-a spus să doarmă timp în care a început să viseze un vis în care el discuta cu sine însuși.

- Știi ce? Acest lapte te poate face bogat.

- Să mă facă bogat?

-Exact.

- Cum poate să mă facă bogat?

- Mâine te vei trezii și vei prepara laptele și îl vei face brânză.

- Și ce voi face cu brânza?

- Vei merge la târg și o vei vinde.

- Și mai apoi?

- Cu banii de pe brânză vei cumpăra o găină.

- Și ce să fac cu ea?

- Ea va face mai multe ouă pe care le va clocii și așa vei ajunge să ai mai multe găini.

- Să am mai multe găini?

- Exact. După ce vei avea mai multe găini cu banii de pe ouăle pe care le vei vinde vei cumpăra mai mulți porci.

- Ce să fac cu procii?

- Simplu, îți vei deschide o fermă.

- Să îmi deschid o fermă?

- Da. După ce își vei deschide o fermă vei cumpăra mai multe vaci.

- Ce să fac cu vacile?

- Le vei crește și cu banii de pe laptele lor, vei cumpăra mai multe bijuterii.

- Extraordinar. Chiar îmi place cum gândești.

- Mai apoi chiar regele va venii să cumpere de la tine bijuterii. Vei fi bogat și te vei căsătorii cu o femeie de viță nobilă.

- Minunat. Te rog să continui să gândești.

- Vei avea un fiu. Te vei ocupa de creșterea lui. Când fiul va fi neascultător vei lua o bâtă și îl vei lovii așa ca să se învețe minte.

În tot acest vis preotul leneș chiar a ajuns să ia o bâtă de lângă el cu care a lovit dar fără să își dea seama a lovit chiar vasul cu laptele pe care îl primise. Laptele s-a vărsat pe jos și nu mai era bun de nimic.

- Ce vis frumos am avut. Păcat că a fost numai un vis.

Am spus această poveste pentru a averiza pe cititor că meditația contemplativă dacă nu este însoțită de o viață creștin ortodoxă în cele din urmă rămâne numai un vis frumos.[76]

Prin urmare nu trebuie să credem că deși noi am ajuns la înalte stadii de meditație în nici un fel nu am ajuns să ne comportăm bine cu semenii noștrii. Sunt mai mulți care atunci când ajung la meditația contemplativă se consideră pe sine ca fiind oameni extrem de profunzi și înalți care nu mai trebuie să aibă nici un fel de legătură cu lumea din jur. Iată de ce este bine să știm că meditația contemplativă trebuie să fie însoțită de multe altruism. Dacă meditația contemplativă la care am ajuns nu este însoțită de alturism este este mai mult o practică demonică. Se știe de exemplul cu călugărul care vroia să trăiască o viață strict contemplativă și care a mers într-o mănăstire în care toți călugării lucrau pentru întreținerea lor și a mănăstiriii. Călugărul contemplativ nu vroia să

[75] Michel Quenot, *Icoana fereastră spre absolut* (București, 1993).

[76] Ilie Cleopa, *Despre vise și vedenii* (Bacău, 2011).

muncească ci numai mergea la chilie și se ruga și citea din cărți duhovnicești. La un moment dat când a venit vremea să mănânce s-a dus la trapeza mănăstirii. Restul călugărilor i-au spus că este bine să mănânce numai din contemplație din moment ce el nu vrea să muncească. Atunci călugărul a fost rușinat și și-a dat seama de greșala lui. Prin urmare dacă nu suntem, buni, drepți, ospitalieri, iubitori și virtuoși ei bine oricât de multă meditație contemplativă am face este în zadar. Este în zadar fiindcă teoria după cum știm trebuie să se împace cu practica. Nu este destul să fie doar creștin teoretic ci la fel de bine trebuie să fi și practic. Sunt mai mulți părinți care sunt de părere că diavolii știu mai multă credință decât orice teolog creștin ortodox, dar la ce le folosește dacă nu vor să se smerească?[77]

Iată prin urmare că meditația are o dimensiune contemplativă. Ea ne face să vedem viața liturgic la un anumit nivel. Aceasta fiindcă viața creștinului ortodox este o viață care există între slujba de Crăciuni și de Paști. De mai multe ori imnele și cântările bisericești sunt unele care ne fac să medităm. Este fără doar și poate o meditația contemplaitvă fiindcă de exemplu de cărciun când Cântăm tropatul Nașterii lui Iisus în același timp avem icoana lui Nașterii în fața noastră. "Nașterea Ta, Hristoase, Dumnezeul nostru, răsărit-a lumii Lumina cunoștinței; că întru dânsa cei ce slujeau stelelor, de la stea s-au învățat să se închine Ție, Soarelui dreptatii, și să Te cunoască pe Tine, Răsaritul cel de sus, Doamne, slavă Ție."[78] Aici avem fără doar și poate o rugăciune care la fel de bine ne face să medităm. Aceasta fiindcă pentru a ne putea ruga la fel de bine trebuie să îi înțelegem sensul. Sunt mai multe rugăciuni care au un sens cât se poate de ascuns și la care trebuie să medităm mai mult. Ei bine fiindcă această meditație are loc în cele din urmă în biserică este adevărat că avem de a face nu cu o simplă meditație religioasă ci mai mult cu o meditație contemplativă. Este o meditație contemplativă fiindcă ea ne face să fim mult mai atenți cu sensurile reale și profunde ale creștinismului ortoox. Troparul nașterii Domnlui pe care îl cântâm în fiecare an de crăciun are sensuri la care fără doar și poate putem să medităm. Deși putem să medităm nu sunt destui de mulți cei care meditează. Aceasta fiindcă omul de azi este într-o criză de concentrare. Vedem că tropaul Îl numește pe Iisus lumina cunoștiinței. Aceasta fiindcă ce ar folosii dacă am avea toate cunoștințele de pe lume dar nu Îl avem pe Cel care este autor al cunoștințelor din această lume: pe Iisus Hristos? La fel de bine troparul ne spune că în vechime erau mai mulți care considerau că stelele și planetele din cer sunt zei. În Grecia antică au fost mai mulți care au crezut că soarele nu este nimic mai mult decât un zeu care ziua lumina și noaptea mergea să se culce.[79]

Prin urmare este bine să știm că meditația contemplativă este una care este un proces în drumul nostru de unire cu Dumnezeu. Știm că mistica creștin ortodoxă vorbește de trei etape prin care trece ascetul și misticul creștin ortodox în drumul spre Dumnezeu:

1. Purificare (cathasis)
2. Iluminare (iluminatio)
3. Unire cu Dumnezeu (unio mystica).

Ei bine în această ordine de idei unde se găsește locul meditației contemplative. Adevărul este că meditația contemplativă ajunge să se găsească în primele două statii ale ascetului care vrea să ajungă la unirea cu Dumnezeu: în stadiul de purificare și în stadiul de iluminare. Cum poate să ne purifice meditația contemplativă? După cum spunea Sfântul Siluan Atonitul imaginația este tunelul prin care intră diavolul în om. Când omul este robit de patimi și de păcate este foarte adevărat că de cele mai multe ori ele îi ocupă mintea. Este gândul pătimaș care caută să ajungă la satisfacție. Cei care sunt dependenți de băutură sunt persoane care caută mai multe ocazii de a își satisface apetitul de alcool. Cei care sunt stăpâniți de posta desfrânării sunt plini de imaginații erotice și caută orice ocazie pentru a ajunge ca actul sexual. Cei care sunt stăpâniți de iubirea de bani și averi sunt cei care își iamgineză metode prin care să obțină cât mai multe averi și cât mai mulți bani. La fel de bine cei care sunt stăpâniți de patima lăcomiei pântecelui sunt persoane care își iaginează cele mai copioase mese. În acest fel am

[77] Antoaneta Olteanu, *Lumea celaltă* (Editura Paideia, 2015).

[78] A se vedea Mineiul pe Decembrie, ziua 25.

[79] Sunt mai mulți care consideră că meditația contemplativă nu este mai mult decât o nostalgie după Dumnezeu sau după îngeri și sfinți. Să fie meditația contemplativă numai nostalgie după sfinți? Nu în nici un fel nu trebuie să credem aceasta. Ceea ce trebuie să știm este că meditația creștin ortodoxă este fără doar și poate mai mult o actuazlizare a harului lui Dumnezeu în om. Ce este harul lui Dumnezeu? Harul lui Dumnezeu suntr energiile necreate care iasă din Dumnezeu și se împărtășesc oamenilor. Mai mulți sfinți cum a fost Sfântul Simeon Noul Teolog sau Sfântul Grigorie Palama au putut să vadă acest har ca fiind o lumină necreată ce vine de la Dumnezeu. Fiindcă noi nu suntem purificați este cât se poate de adevărat că harul lui Dumnezeu nu este văzut de noi ca o lumină. Însă trebuie să știm că prin meditația contempplativă noi primin har de la Dumnezeu. Este un har pe care ajungem să îl simțăim prin pacea și liniștea sufletului și a minții. Sunt mai multe alte manifestări ale harului în cazul sfinților care cele de mai sus este modul în care el ajunge să fie perceput de creștinul ortodox simplu care practică meditația contemplativă.

putea spune că în cele din urmă gândurile ajung să fie în mare stăpânite de patimile și păcatele de care este stăpânit omul. Ei bine meditația contemplativă este una care ne face să ne eliberăm de aceste gânduri pătimașe și să ajungem să fim plini de gânduri bune sau mai bine spus de gânduri duhovnicești. Nu fără de nici un motiv Sfântul Nicodim Aghioritul spunea că în mintea fiecărui creștin se dă o luptă (război) în gânduri dintre gândurile care sunt aduse de îngeri și gândurile care sunt aduse de demoni. Iată prin urmare că în procesul de purificare a gândurilor omului și a minții sale în cele din urmă meditația contemplativă este cât se poate de utilă.[80]

Prin urmare după cum am precizat în rândurile de mai sus a doua etapă din drumul ascetico-mistic al creștinismului ortodox este iluminarea. Ce să înțelegem prin iluminare? Prin iluminare trebuie să înțelegem că după ce ascetul s-a eliberat pe sine de toate patimile care îl țineau rob diavolului în cele din urmă a ajuns să primească harul lui Dumnezeu. Starea de a fi iluminat religios nu este una care te face un fel de Buda creștin ortodox sau religios ci mai mult o stare ce te unește cu viața duhovnicească. Există în acest sens o mare antagonie dintre viața duhovnicească și viața patimilor. Aceasta fiindcă elementele duhovnicești vin și se instalează în om pe fondul patimilor care îl bântuiau mai înainte. Prin urmare dacă așa este schema lucrurilor unde își găsește locul meditația contemplativă? Am spus prin urmare că în ascet locul păcatelor și a patimilor ajunge să fie luat de viața duhovnicească. Sunt de fapt aceleași porniri pe care le are omul doar că acum sunt umplute de duhovnicie. Dacă în viața patimilor principalul motor al patimilor este plăcerea, ei bine în viața duhovnicească plăcerea este înlocuită de iubirea de Dumnezeu. Iubirea lui Dumnezeu este una care poate la fel de bine să fie trăită în meditația contemplativă. Putem vedea marea iubire a lui Dumnezeu Tatăl care a adus din neființă la ființăă această lume cu tot ceea ce există în ea. La fel de bine în meditația contemplativă ajungem să ne dăm seama de iubirea lui Dumnezeu Tatăl prin faptul că El a trimis pe Dumnezeu Fiul Domnul Iisus Hristos în lume să sufere crucea pentru ca să poată să ne mântuiască. Devine evident că funcția de meditație contemplativă este una care ne deschide în spre iluminare. Prin meditația contemplativă în cele din urmă putem să ținem harul lui Dumnezeu în noi. Trebuie să știm că harul poate să fie pierdut. Au fost mai mulți sfinți care din nepăsare sau uneori din păcate au ajuns să piardă harul lui Dumnezeu. Iată de ce în cele din urmă una dintre principalele funcții ale meditației contemplative este să țină harul lui Dumnezeu în noi.[81]

Devine evident că iluminarea duhovnicească la fel de bine nu este lipsită de ispite demonice. Odată ce omul ajunge să fie iluminat de harul lui Dumnezeu este adevărat că din el este dezrădăcinată orice patimă dar la fel de bine încep să apară mai multe vedenii demonice. Aceasta fiindcă trebuie să știm că demonii urăsc faptul că harul lui Dumnezeu ajunge de se sălășluiește în noi oamenii. Sunt multe povestiri care le avem din spiritualitatea creștin ortodoxă ce ne spun că mai mulți mari asceți care au ajuns la despătimire în cele din urmă au fost ispitiți de demoni. Aceasta fiindcă în primul rând Dumnezeu Tatăl a îngăduit aceste ispite pentru ca ascetul să poată vedea pe cei care au lucrat patimile în ei. Spiritualitatea creștin ortodoxă este cât se poate de precisă în acest sens: 99% din cazurile de patimă îi au pe diavoli ca inițiatori și ca unii care robesc sufletul, păcateor. Prin meditația contemplativă la fel de bine sufletul ajunge să se elibereze de patimi și să ducă o viață liniștită. Patimile sunt cele care aduc în sufletul omului o stare de neliniște existențială. Este o neliniște generică față de tot ceea ce există fiindcă trebuie să știm că viața noastră nu este una care este liniștită fără de harul lui Dumnezeu. Fericitul Augustin la sârșitul antichității creștine a rostit aceste cuvinte memorabile: "neliniștit este sufletul meu până ce nu se va odihnii întru tine Doamne." La un anumit nivel adevărul este că cu toții putem să simțim un fel de stare de neliniște în viața noastră. Această neliniște poate să provină din motive conștiente sau din motive inconștiente. Ceea ce trebuie să știm este că dincolo de toate trebuie să fim mult mai atenți cu contemplația meditativă. Aceasta fiindcă ea este întotdeauna un mod de a ajunge să eliminăm neliniștea din sufletul nostru. Este adevărat că o oarecare stare de neliniște duhovnicească este cât se poate de justificată în viața noastră. Este cât se poate de justificată fiindcă de multe ori trecem prin frica de a nu ajunge în iad. Sunt multe cazuri de persoane care fiindcă au frica de iad au ajuns să fie paralizate spiritual. Această frică de iad trebuie să știm că este

[80] Sfântul Nicodim Aghioritul, *Războiul nevăzut* (Galați, 2004).

[81] Din aceasta înțelegem că există o legătură duhovnicească dintre meditația contemplativă și harul lui Dumnezeu. Ascetul este cel care trebuie să găsească cât mai multe metode de a ține harul lui Dumnezeu în sine. Este adevărat că acest fapt la început necesită efort dar în cele din urmă odată ce harul lui Dumnezeu l-a pătruns deplin pe om în cele din urmă el este eliberat de orice obstacol pentru a deține harul lui Dumnezeu. Harul lui Dumnezeu este unul care îl purifică și îl face să fie receptiv la voia lui Dumnezeu. De multe ori pentru a ajunge să știm care este voia lui Dumnezeu nu avem nevoie numai de rugăciune ci la fel de bine și de meditația contemplativă. Aceasta fiindcă meditația contemplativă ne centrează pe voia lui Dumnezeu. Dacă meditățm și contemplăm pe Dumnezeu avem mult mai multe șanse ca în cele din urmă să îi cunoaștem voia. De ce este important să cunoaștem voia lui Dumnezeu? Este important să cunoaștem voia lui Dumnezeu fiindcă fără a cunoaște voia lui Dumnezeu în cele din urmă ajungem să fim orbi și să nu știm care este calea pe care trebuie să mergem în viața noastră.

bună numai atâta vreme cât ne face să fugim de păcat. Aceasta fiindcă în cele din urmă păcatul este cel care ne poate duce la iad. La fel de bine trebuie să știm că atunci când nu păcătuim și totuși în noi există frică de iad care ne paralizează trebuie să ne eliberăm de această frică de iad prin meditația contemplativă. Cum putem să realizăm aceasta? Putem să realizăm aceasta prin a medita contemplativ la bunătatea lui Dumnezeu. Iisus a fost explicit în acest sens: este Dumnezeu Tatăl cel care face să răsară soarele și peste cei răi și peste cei buni și este tot același Dumnezeu Tatăl care face să cadă ploaia și peste cei drepți și peste cei nedrepți. Iată de ce în cele din urmă viața duhovnicească prin meditația contemplativă ne centrează pe iubirea lui Dumnezeu Tatăl și nu pe dreptatea Lui care este una care trimite pe cei răi și perverși în iad.[82]

Din cele mai vechi timpuri asceții creștin ortodcoși au practicat meditația contemplativă. Aflați în bisericile mănăstirilor din pustie asceții creștin ortodocși au ajuns să trăiască în starea de har mai multe experiențe frumoase. Este evident că trebuie să fim mai centrați pe meditația contemplativă. Trebuie să ne dăm seama că în pelerinajele noastre de cele mai multe ori putem să ajungem la această stare de meditație contemplativă. Aceasta fiindcă este bine să știm că aflați într-un pelerinaj scopul nostru este de a ne îmbunătății viața sufletește și duhovnicește. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că meditația contemplativă este una care poate să fie atinsă de cei care ajung să facă un pelerinaj pe la o mănăstire. Aceasta fiindcă în cele din urmă vom ajunge să ne dăm seama de faptul că mănăstirea este un loc care ne obligă la interiozizare. Nu trebuie să înțelegem din aceasta că este vorba de o interiorizare forțată. Nu este o interiorizare forțată ci mai mult o centrare pe voia lui Dumnezeu. Este bine să știm că fără doar și poate prin modul lor de viață călugării creștin ortodocși sunt cei care aproape permanentt ajung să trăiască într-o stare de meditație contemplativă. Lecturile pe care le fac, rugăciunile pe care le fac, slujbele pe care le fac cu toate în cele din urmă îl plasează pe călugărul creștin ortodox în ceea ce am putea spune că este sensul duhovnicesc la meditației contemplative. Este adevărat că un călugăr dintr-o mănăstire poate mult mai ușor să ajungă la meditația contemplativă decât un laic care se găsește în tumultul lumii din jur. Totuși și laicii la fel de bine pot să ajungă la meditația contemplaitvă. Meditația contemplativă este este o stare de înățare a sufletului. Ce să înțelegem prin această stare de înălțare a sufletului? Prin această stare de înălțare a sufletului înțelegem că la fel cum prin rugăciune sufletul se ridică spre Dumnezeu la fel de bine prin meditația contemplativă în cele din urmă sufletul ajunge să își dea seama că ceea ce este cel mai important în viața lui este legătura lui Dumnezeu.[83]

Am putea să exemplificăm un caz mai celebru sau mai cunoscut de meditație contemplativă ce să ne ajute să înțelegem mai bine despre ce este vorba? Poate unul dintre cele mai cunsocute cazuri de meditație contemplativă îl avem din Rusia secolului al X-lea. Știm că în Rusia secolului al X-lea țar era Sfântul Vladimir. Sfântul Vladimir și-a dat seama că păgânismul în care trăiau rușii era ceva rău și care trebuie să înceteze. Așa se face că Sfântul Vladimir a devenit interesat de creștinism. La vremea lui erau două mari centre creștine ale lumii: Constantinopol și Roma. Așa se face că Sfântul țar Vladimir a trimis o delegație ca să facă o comparație dintre cum era trăit creștinismul la Roma și cum era trăit creștinismul la Constantinopol. Delegații au mers mai întâi la Roma. Atmosfera li s-a părut rece, închisă și mohorâtă. Mai apoi delegația a ajuns la Constantinopol care la acea vreme de secol al X-lea încă avea catedrala Sfânta Sofia în funcție. Așa se face că delegații ruși au intrat la o slujbă bizantină ce era ținută în catedrala Sfânta Sofia. Se spune că ei atât de mult au fost impresionați că nu mai știau exact dacă sunt în cer sau pe pământ. Aceasta fiindcă se știe că la catedrala Sfânta Sofia se slujea cu mult fast. Iată de ce în cele din urmă rușii s-au convertit la creștinismul ortodox. Avem aici o închipuire sau mai bine spus un exemplu de ceea ce înseamnă meditația contemplativă a creștinimsulului ortodox. Aceasta fiindcă creștinismul ortodox este unul care nu este numai contempativ ci la fel de bine și meditativ. Trebuie să știm că arhitectura creștin ortodoxă este concepută în așa fel ca să ducă cu gândul la contemplația meditativă. Turlele bisericii, pictura, amvonul, iconostasul, altarul și restul sunt toate care înspiră în noi un sentiment de sacru. Este

[82] Samuel L. Balentine, *Have you considered my servat Job? Understanding the Biblical archetype of patience* (South Carolina, 2015).

[83] Totuși, ceea ce trebuie să știm este că starea de meditație contemplativă poate să fie contrafăcută. După cum am putut vedea la începutu lacestei cărți sunt mai multe religii care cu toate propovăduiesc ceea ce am putea denumii ca un fel de meditație. Dintre acestea cele mai cunoscute sunt hinduismul cu practicile yoga și budismul cu practica mantrelor și a mandalelor. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm că nu se poate vorbii de meditație contemplativă fără Hristos. În această lume trebuie să știm că nu avem prea multe alternative pentru a ajunge la o stare de meditație contemplativă decât calea lui Hristos. Sunt mulți care se amăgesc cu un fel de abordare sincretică asupra meditației care spun că în cele din urmă nu contează religia din care faci parte ci ceea ce este cel mai important este să meditezi. Este această meditație care în cele din urmă le eliberează de neliniștea lumii din jur. Este adevărat că există multă neliniște în jurul nostru, dar ceea ce trebuie să știm este că nu trebuie să cădem din lac în puț. Mai bine spus nu trebuie să separăm meditația contemplativă de Hristos și viața în Hristos.

un sacru pe care numai creștinismul ortodox știe să îl trăiască și numai creștinismul ortodox este cel care ajunge să îl comunice lumii din jur. S-a putut observa că există o mare diferență dintre atmosfera rece și glaciară a goticului catolic comparativ cu căldura picturii bisericii creștin ortodoxe. Au fost mai mulți care atunci când au intrat într-o catedrală creștină catolică au avut sentimentul că intră într-un cavou. Aceasta fiindcă este bine să știm că trebuie să fim mult mai atenți cu modul în care se află bisericile noastre.[84]

Meditația contemplativă prin urmare este un exercițiu spiritual. Nu este în nici un caz un exercițiu spiritual ci mai mult un fel de stare de har pe care ajungem să o câștigăm după ce în prealabil am insistat mai mult timp. Realitatea este că sunt mai multe momente când deși intrăm într-o biserică simțim că nu ne putem ruga. Nu ne putem ruga fiindcă nu întotdeauna sufletul este unul care se poate aduna în sine și în același timp să ajungă să se îndrepte spre Dumnezeu. Când intrăm într-o biserică creștin ortodoxă și nu ne putem ruga adevărul este că putem să medităm. Este ceea ce este meditația contempativă. La ce să contemplăm? Este evidentcă că în primul rând ajungem să medităm la Iisus. Mai apoi putem să luăm un alt punct de meditație: Sfânta Maria, sfântul care ne este cel mai drag nouă, sfântul al cărui nume îl purtăm sau la fel de bine putem să medităm la cuvintele duhovnicești pe care le-am auzit de la un părinte ce este drag sufletului nostru. Devine evident că trebuie să fim mult mai deschiși spre meditația contemplativă. Aceasta fiindcă după cum am spus sunt multe lucruri pe care se merită să le profundăm. Se merită să le aprofundăm fiindcă ele sunt cât se poate de actulale pentru noi. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că meditația contempativă este o realitate a lumii noastre care ajunge să fie una fărămițată sufletește. Sufletul nostru dacă nu ne îngrijim de el în cele din urmă poate să se rupă duhovnicește sau mai bine spus să se fractureze. Aceasta fiindcă după cum am spus sufletul ajunge să își găsească liniștea numai în viața în Dumnezeu. Când sufletul simte că este în comuniune cu Dumnezeu Tatăl în cele din urmă el se eliberează de orice grijă. Este bine să știm că grijile nu ne fac bine. De fapt chiar Domnul Iisus ne spunea în una dintre predicile Sale că nu este bine să ne îngrijim excesiv despre ce vom mânca, ce vom bea și cu ce ne vom îmbrăca fiindcă Tatăl nostru cel ceresc se va îngrijii de aceste lucruri ca ele să nu ne lipsească. Grija zilei de mâine este una care pentru unii a devenit o obsesie. Așa se face că aceste persoane ajung să trăiască pemanent proiectate în spre viitor și nu trăiesc niciodată prezentul.[85]

Creștinii și asceții care au practicat și care încă practică meditația contemplativă sunt unii care ne spun că în cele din urmă odată ce ajungem să o practicăm ea ne aduce un fel de stare de eliberare sufletească. Ce să fie această stare de eliberare sufletească pe care ne-o aduce meditația contemplativă? Este o stare care ne face să fim cât se poate de liniștiți și să avem un sentiment de pace și împăcare cu Dumnezeu. De ce să nu recunoaștem că atunci când lucrurile nu ne iasă în viața noastră cum vrem noi avem unele sentimente negative față de la Dumnezeu Tatăl. Suntem de cele mai multe persoane egoiste care trăim după legile acestei lumi care ne educă în spiritul legii că tot ceea ce trebuie să facem este să ne realizăm interesul. O lege a lumii japoneze spune că să nu începi prietenii cu cei de pe urma cărora nu ai nici un câștig. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că trebuie să evităm faptul de a acționa numai în urma unui interes imediat pe care îl avem cu o anumită persoană. Aceasta fiindcă fără doar și poate o astfel de opțiune nu face decât să ne închidă într-o stare de opacitate. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm că meditația contemplativă este fără doar și poate o stare de eliberare sufletească. Este o eliberare de mentalitatea egoistă a lumii din jur și o intrare în starea de har care ne vine de la Dumnezeu. Meditația contemplativă după cum am spus este una care ne face să fim cât se poate aproape de starea de despărimire. Lumea din jur este una care nu este conștientă de patimi fiindcă de cele mai multe ori drumul ei este unul pătimaș. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că trebuie să ne eliberăm de mentalitea lumii. Fiindcă în conștiința noastră mentalitatea egoistă a lumii din jur a devenit una dominantă este bine să știm că în cele din urmă vom ajunge să fim cât se poate de eliberați prin meditația contemplativă. Ea este cea care ne

[84] Alexandru Horia, *Vorbirea în șoaptă* (București, 1995).

[85] Grija prin urmare poate să fie una negativă mai ales când nu ne scoate din proiecția spre viitor. Nici nu se încheie ziua bine că omul începe să se îngrijească de ce va mânca mâine, de ce va bea mâine sau cu ce se va îmbrăca mâine ca să nu mai spunem că el se îngrijește de câți bani va trebuii să cheltuie mâine. Pentru omul grijii nu există niciodată un azi ci permanent el este proiectat în spre mâine. Trebuie să știm că este bine să ne eliberăm de grija zilei de mâine și să trăim în prezent. Pentru persoanele care sunt cuprinse de griji meditația contemplativă este o imposibilitate. Nu fără de nici un sens la liturghie când se cântă heruvicul se spune cât se poate de clar că pentru a ajunge să închipuim pe heruvimi "toată grija cea lumească de la noi să o lepădăm." Nu putem să ajungem la o stare de meditație contemplativă dacă sufletul nostru este cuprins de griji și tot ceea ce face el este să trăiască în griji. Iată de ce este bine să știm că grija este un fapt ce trebuie să fie evitat și la fel de bine să fie devansat.

face conștienți de modul duhovnicesc de a vedea lucrurile și modul de a trăii o viață fără de patimi. Meditația contemplativă prin urmare ne ajută în cel mai important proces în drumul mântuirii noastre: despătimirea.[86]

Se spune că la un moment dat doi prieteni discutau despre măgarul unuia dintre ei.

- Știi că eu mi-am cumpărat un măgar nu?

-Așa este. Ce este cu el?

- Am cumpărat acest măgar fiindcă vreau să îl folosesc la transportul mărfii pe care o vând la târg.

- Înțeleg. Care este problema?

- Păi să vezi ce mi s-a întâmplat într-o zi.

- Te ascult cu mare atenție.

-Într-o săptămână a trebuit să duc la târg mai multă sare.

- Vrei să spui sare de mâncat?

- Exact. Ei ce mi s-a întâmplat? Pe cum mergeam cu măgarul la un moment dat măgarul pe un mic podeț s-a dezechilibrat și a căzut în apă.

- Îmi pare rău. Ai pierdut toată marfa?

- Nu. Dar după ce a ieșit din apă măgarul a putut vedea să sarea s-a dizolvat și marfa este mult mai ușoară.

- Ha. Este adevărat că unele animale sunt mai inteligente.

- Așa este dar nu știi ce mi s-a întâmplat mai apoi.

- Ce ți s-a întâmplat?

- Din acea zi în zilele următoare de fiecare dată când treceam podețul măgarul meu se făcea că se dezechilibrează și cădea în apă pentru ca sarea să se dizolve și greutatea să fie mai ușoară.

- Măi da ce măgar năzdrăvan ai.

- Am început să meditez.

- La ce să meditezi?

- La cum să găsesc o metodă să îl învăț pe măgarul meu o lecție.

- De ce nu l-ai plesnit?

- Asta nu. Eu iubesc animalele și nu îmi place să le lovesc.

- Da. Nici mie nu îmi prea place.

- Dar știi, după ce am meditat mi-a venit o idee.

- Ce idee?

- Eu mai aveam de dus la târg și niște dăsagi de lână. Așa că am luat lâna și am pus-o în dăsagi pe măgarul meu.

- De data aceasta nu a mai căzut de pe podeț?

- Nu a căzut dar de data aceasta în loc ca lâna să se ușureze s-a îngreuiat fiindcă lâna absoarbe apa.

-Da așa este. Dar a simțit și măgarul tău?

- Să știi că a simțit fiindcă a doua zi m-am dus din nou la târg dar de data aceasta nu s-a mai dezechilibrat ca să cadă în apă.

- Se pare că i-ai venit de hac măgarului.

- Dacă nu aș fi stat să meditez nu cred că aș fi putut reușii.

Pilda de mai sus este un care ne atrage atenția despre nevoia de a practica meditația contemplativă. Aceasta fiindcă după cum am putut vedea ea ne poate de multe ori ajuta și ne poate la fel de bine elibera de povara de a lua măsuri extreme. Diavolii sunt cei care sunt în război cu noi și ne asaltează cu patimi și păcate. Trebuie să fim diplomați duhovnicește în acest proces. Prin diplomație aici înțelegem nu viclenie ci mai mult tact. Tactul duhovnicsc este cel care ne face să fim cât se poate de efectivi în lupta cu diavolii.[87]

Trăind într-o lume care din ce în ce mai mult aderă la principiul american că "timpul costă bani" (time is money) în cele din urmă am ajuns să trăim într-un univers spritiual cât se poate de îngust și care nu ne piermite să fim cât se poate de liberi. Nu avem cum să fim liberi fiindcă adevărul este că trăim într-o lume a contingentului care funcționează ca un mare angrenat mecanic în care dacă o piesă nu mai funcționează tot angrenatul ajunge să se strice. Aceasta fiindcă după cum am spus este bine să știm că trebuie să fim mult mai deschiși cu viața duhovnicească. De mai multe ori viața duhovnicească adevărul este că pare lipsită de sens. Într-o lume a acțiunii în care trebuie să fim cât se poate de ancorați în modalități de a câștiga cât ai mulți bani și a ne îmbogății cât mai rapid în cele din urmă adevărul este că meditația contemplaitvă este ca o nucă în perete.

[86] Andrei Andreicuț, *Dninamica despătimirii* (Alba Iulia, 2001).

[87] Daniel de la Rarău, *Războiul creștinilor cu diavolii* (Editura Agation, 2012).

Este una care în nici un fel nu poate să ne ajute. Nu poate să ne ajute ci din contră de cele mai multe ori ajunge chiar să ne încurce. Meditația contemplativă este evident că ne face să nu mai fim centrați pe lucrurile fundamentale pe care se bazează lumea noastră. Ni se spune de mai multe ori că dacă voim să ducem un mod de viață meditativă ar fi mai bine să ne retragem într-o mănăstire. Trebuie să ne retragem într-o mănăstire fiindcă numai în acest fel în cele din urmă vom reuși să ajungem la meditația contemplativă. Nu este loc în lumea noastră pentru persoane meditative fiindcă suntem în criză de timp. Este adevărat că suntem în criză de timp dar să fim totdeauna în criză de timp? Adevărul este că nu avem cum să fie toată viața în criză de timp. Iată de ce obiecțiile lumii de azi față de cei care meditează sunt cât se poate de nefondate. Sunt nefondate fiindcă viața este o alternare de stări și de situații. Unele cer să acționăm în timp ce altele ne cer să păstrăm liniștea și să fim prudenți.[88]

Prundența în ceea ce facem este un fapt care ar trebuie să ne ne dea de gândit. Sunt persoane care nu stau să gândească lucrurile de două ori și ajung să acționeze pentru ca mai apoi să fie nemulțumite. Aceasta fiindcă aceste persoane nu sunt prudente. Trebuie să fim cât se poate de prundeți cu ofertele senzaționale din zilele nosatre fiindcă de cele mai multe ori ele s-au dovedit excrocherii. Dacă ar fi să enunțăm numai cazul escrocheriilor care se fac pe internet credem că avem o imagine foarte bună referitor la ceea ce ne referim. Sunt unii care se folosesc de internet pentru a face rost de numărul de la cartea de credit a unora pentru a le lua banii. Ei sunt cei care trimit mesaje prin e-mail sau prin rețelele de socializare ale mai multora prin care le spun că vor să încheie o tranzacție finaciară de mai multe milioane de euro sau de dolari și în cele din urmă au nevoie de numărul de cont bancar a celor contactați. Au fost mai mulți care s-au entuziasmat în fața unei astfel de oferte și nu au oferit numai numărul lor de card de credit ci la fel de bine și acces la contul bancar. Aceasta ca în cele din urmă toți banii puși la dispoziție să fie furați. Iată prin urmare unde poate să ducă lipsa de prudență. Cum putem să ajungem să devenim mult mai prundeți? Fără doar și poate că meditația contemplativă este una care ne face să fim mult mai prudenți și mult mai atenți cu ceea ce are loc în jurul nostru. Trebuie să deschidem ochii mari față de cei din jur fiindcă de mai multe ori ajungem să fim furați și la fel de bine să fim cât se poate de înșelați de mai mulți excroci din lumea din jur. Prudența este la fel de bine una care este indicată și în cazul vieții duhovnicești. Iisus a spus mai multe lucruri pe care trebuie să le înțelgem mai bine. Avem impresia de multe ori că o simplă lectură a Noului Testament este suficent când de fapt ea nu este. Nu este fiindcă este bine să știm că trebuie să medităm mai mult la Noul Testament pentru a ajunge să îl asimilăm. De multe ori avem impresia că în ceea ce privește pocăința câteva minute sunt destul. În viețile sfinților întâlnim sfinți care toată viața lor s-au pocăit. Iată de ce am spus că în ceea ce privește prudența avem de cele mai multe ori nevoie de meditația contemplativă pentru a o realiza.[89]

Realitatea este că trăim timpuri în care trebuie să devenim mult mai meditativi. De ce să devenim meditativi? Fiindcă meditația este cea care ne duce la nostagia după Dumnezeu. După cum am arătat în rândurile de mai sus sunt din ce în ce mai mulți cei care gândesc meditația în termenii melancoliei. Numai cei melacolici meditează. Adevărul este că nu numai cei melancolici meditează ci la fel de bine sunt și dintre cei activi care ajung să mediteze. Aceasta fiindcă viața omului trebuie să fie un fel de întrepătrudere dintre acțiune și meditație. La fel cum în evul mediu când un rege mergea la război trebuia să aibă un plan de luptă bine pus la punct. La fel de bine și noi în viață pentru a acționa eficent și dinamic avem nevoie de meditație. Este evident că trebuie să fim mult mai centrați pe idealul meditativ al vieții fiindcă după cum am spus el este unul care ne aduce din nou în noi înșine când ne pierdem în haosul lumii din jur. Sunt mulți care deși nu recunosc sunt agenți ai haosului. În acest sens creștinul ortodox este o persoană care din cele mai vechi timpuri a ajuns să se lupte cu haosul lumii din jur. Acest haos a primit mai multe nume pe parcursul timpului: păgânism, vandalism, ateism, nihlism, necredință, apostazie etc. Iată prin urmare că trebuie să ne retragem în sine și în acest mod în cele din urmă să ajungem să fim cât se poatea de conștienți de semnificația meditației contemplative în viața noastră. În marile metropole

[88] Sorin Cosma, *Cumpătarea în etica filosofică antică și morala creștină* (Timișoara, 1999).

[89] Am fi cât se poate de naivi să credem că meditația contemplativă este un lucru static. Prin static înțelegem ceva care ne duce la plictis. Că sunt oameni care se plictisesc extrem de repede nu este nici o îndoială. Nu este o nici o îndoială fiindcă dincolo de toate trebuie să știm că omul de azi este un om care se plictisește repede. Cum să nu te plictisești să stai într-o biserică și să meditezi? Este un lucru care nu are nici o semnificație pentru lumea de azi. Aceasta fiindcă trebuie să știm că în zilele noastre a medita este de cele mai multe ori sinonimul cu a fi farier. Viața este mult prea scurtă pentru a o petrece în meditație. Trebuie să facem cât mai multe lucruri. Iată de ce meditația este o stare care ne plictisește și care și mai mult nu ne aduce nici un câștig. Cum se face că sunt atât de mulți sfinți care vorbesc despre rezultatele pozitive ale meditației? Dincolo de toate este bine să știm că trăim într-o lume cât se poate de tulburată de valurile patimilor în cele din urmă este meditația cea care ne face să ne regăsim pe noi înșine. Ne pierdem în iureșul lumii din jur pentru ca în cele din urmă să ne regăism prin meditația contemplativă.

catedralele și bisericile sunt deschise și după timpul slujbei. Nu puține sunt cazurile în care în liniștea acestora intră de mai multe ori persoane care vor să se reculeagă câteva minute. Sunt câteva minute care pot să fie cruciale pentru viața lor din acea zi. Aceasta fiindcă este bine să știm că reculegerea este tot un fel de meditație contemplativă. Trebuie să fim conștienți de rostul și de semnificația a ceea ce este meditația și a modului în care se manifestă ea. Meditația contemplaitvă este o temă fecundă ce ne face să fim cât se poate de dinamici în viața de zi cu zi. Aceasta fiindcă după cum am spus meditația contemplativă nu este una care neface posaci ci mai mult ne face să ne trezim la viață și să luăm în calcul ceea ce este cel mai importat. Avem nevoie de meditația contemplativă fiindcă ea este fără doar și poate calea spre prudența duhovnicească.[90]

CAPITOLUL 5

MEDITAȚIA ÎN PLAN PSIHOLOGIC

Știm că psihologia este știința sufletului. O știință profund contestată de mai mulți, în cele din urmă ea s-a dovedit a fi una providențială pentru omul modern. Că există un întreg univers psihologic nu este nici o îndoială. An de an apar mai multe mii de volume de psihologie care analizează toate problemele intricate ale sufletului uman în raport cu semenii, cu lumea din jur și cu sine. La fel de bine mai știm că din psihologie s-a desprins psihiatria (știința care caută de remedieze boala psihică) și psihanaliza care este cea care analizează sufletul în interacțiunea lui cu diferite probleme și stimuli externi. Fiindcă este sufletul cel care meditează în cele din urmă este foarte adevărat că există o domensiune psihologică a meditației. Asupra ei vom insista mai mult în rândurile care vor urma. Mai toți psihologii sunt de acord că meditația are efecte benefice asupra trupului sau mai bine spus a omului în general. Care sunt aceste efecte? După mai mulți cercetători în domeniul psihologiei aceste efecte poztive ale meditatației în plan psihologic sunt:

1. Creșterea capacității creative
2. Un nivel mai scăzut al stării de stres
3. O memorie mai bună
4. Reducerea simtoamelor depresiei și a axietății
5. Focalizarea atenției.

Acestea sunt numai câteva cauze care fără doar și poate sunt destul de generice în ceea ce privește meditația în plan psihologic.[91] Doi psihologi au fost cei care au analizat mai mult care este fectul meditației (Antoine Lutz și Richard Davidson) și au putut vedea că există în acest sens un efect cât se poate de benefic al meditației în ceea ce privește pe cei care meditează. Aceasta fiindcă cei care meditează sunt persoane care se pot concentra mult mai ușor. Este adevărat că de multe ori este mai greu să ne obișnuim cu meditația fiindcă ea cere un anumit efort de concentrare pe care îl pot vedea psihologii. Totuși, cel care ajunge să facă din meditația creștin ortodoxă o practică curentă în viața lui în cele din urmă ajunge să se concentreze mult mai ușor atunci când situația o cere. Este adevărat la fel de bine că concentrarea este o problemă mult mai amplă și care are mai multe implicații mistice dar în acest capitol ne vom concentra mai mult pe aspectul sau mai bine spus dimensiunea psihologică a meditației. Ajungem să fim cât se poate de centrați pe meditație și pe tot ceea ce ține de ea fiindcă în acest mod după cum am spus capacitatea noastră de concentare crește. Realitatea este că în viața de zi cu zi de mai multe ori avem nevoie să ne concentrăm. Avem nevoie să ne concentrăm fiindcă numai în acest mod în cele din urmă este bine să știm că vom ajunge la rezultate optime. Orice om vrea să fie un om de succes. În încercarea de a ajunge la succes de mai multe ori ne confruntăm cu situații dificile. Sunt mai mulți care se confruntă cu situații dificile la locul de muncă. În această carte nu vom intra în amănunte. Cercetătorii de la Universitatea Harvard din Boston au fost cei care au putut concluziona că în momentul în care cineva meditează

[90] Robert Hariman, *Prudence: classical virtue, postmodern practice* (Pennsylvania, 2004).

[91] După cum am spus există o întreagă dimensiune a meditației în psihologie și trebuie să fim mai interesați despre aceasta. Psihologia este pentru mai mulți o știință care devine utilă numai în momente de criză. Aceasta fiindcă în momentul când am intrat într-o criză existențială sau de viață în cele din urmă sunt mai mulți care recurg la ajutorul psihologului. Iată de ce trebuie să știm că trebuie să fim mult mai atenți cu ceea ce este în sens psihologic meditația. Meditația este un portal spre lumea de dincolo. Aceasta fiindcă ea ne face să conștientizăm că omul nu este o ființă a cărui suflet se sfârșete în această lume ci mai mult el continuă să trăiască și în lumea de apoi. Iată de ce am spus că meditația este un portal spre lumea de dincolo. Aceasta fiindcă trebuie să știm că trebuie să fim mult mai deschiși cu faptul că sufletul trebuie să fie pregătit în această viață cu lumea de dincolo și cu ceea ce înseamnă ea. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm că avem toate motivele să studiem mai mult implicațiile psihologice ale meditației.

se reconstruiește materia cenușie (care este necesară pentru a învăța, a memora și a fi atenți). Cei de la Harvard au concluzionat că dacă cineva meditează timp de 8 săptămâni toată materia cenușie se reface. Este suficent să medităm 30 de minute pe zi la Iisus pentru ca aceasta să nu rămână fără de nici un fel de consecință în plan psihologic pentru noi. Iată prin urmare că este bine să știm că meditația la fel de bine are profunde implicații psiholoigice și se pare că mai toate aceste implicații sunt unele care ne fac să fim cât se poate de încrezători în practica meditației creștin ortodoxe. Este adevărat după cum am spus că unul dintre punctele centrale ale meditației este să ne eliberăm de toate gândurile negative și în acele din urmă să ne concentrăm pe Iisus sau pe unul dintre sfinții la care avem evlavie. În acest mod în cele din urmă trebuie să fim cât se poate de angajați în trăirea în duh a marilor adevăruri de credință creștin ortodoxe. Iată prin urmare că meditația este una care funcționează.[92]

Prin urmare am vorbit de faptul că meditația în plan psihologic în cele mai multe cazuri ne ajută să fim cât se poate de ancorați în creativitate. Aceasta fiindcă creativitatea este un lucru de care avem nevoie. Sunt mai mulți care spun că creativitatea este un fapt care este necesar numai în cazul inventatorilor. Ei sunt cei care trebuie să fie creativi pentru a ajunge în cele din urmă să facă o viață mai bună pentru restul dintre noi care nu avem nici un fel de creativitate. Adevărul este că nu avem nevoie de creativitate în ceea ce privește invențiile ci la fel de bine și în alte domenii de actvitate. Este posibil în acest sens ca cei care proiectează avioane să aibă nevoie de creativitate pentru a vedii cu prototipuri care să fie mult mai eficente și mult mai performante. Iată de ce în cele din urmă este un fapt necesar să fim cât se poate de ancorați în meditație. Când cineva proiectează un avion supersonic de transport de pasageri sau de marfă în cele din urmă el trebuie să mediteze la acest proiect pentru a face unul bun și eficent. Avem aici la fel de bine de a face cu ceea ce am putea denumii ca *meditația creativă*. Meditația creativă este cea care îl face pe om să iese din sine și să ajungă la o și mai bună întrebuințare a creativității. Cu toții suntem înzestrați cu creativitate dar în cele din urmă unii o au mai mult decât noi. Ei bine aceste persoane nu sunt lipsite de nevoie de a medita fiindcă și ele trebuie să mediteze și să își dea sema că în cele din urmă vor ajunge să vadă că meditația dă rezultate. Creativitatea poate să fie un lucru banal. În publicitate acest adevăr poate să fie experimentat. Sunt și produse comerciale bune dar care fiindcă au un clip publicitar slab în cele din urmă ajung să nu mai fie băgate în seamă. Iată de ce în cele din urmă este nevoie de creativitate pentru a crea clipuri publicitare inspirate.[93]

Prin urmare este bine să știm că fără doar și poate creativitatea este un lucru care în nici un fel nu ne preocupă prea mult. Nu ne preocupă prea mult fiindcă suntem oameni care nu punem mare preț pe creativitate. Nu punem preț pe creatvitate fiindcă în primul rând nu considerăm că creativitatea este un fapt care ajunge să fie unul cu implicați psihologice. Este evident că creativitatea este un fapt ce ține foarte mult de voința noastră de a o cultiva. Trebuie să dorim să cultivăm creativitatea pentru ca în cele din urmă să ajungem să o punem în practică. Este nevoie de multă perseverță în acest sens. Meditația este cea care crește potențialul nostru de creativitate. Avem nevoie de creativitate chiar și până în modul în care facem mobila din casa noastră. Sunt multe mobile care sunt extrem de frumoase ca aspect și care ne "i-au ochii ca aspect" dar care în cele din urmă se dovedesc cât se poate de lipsite de uz. Aceasta fiindcă o mobilă de casă nu trebuie să fie numai frumoasă dar la fel de bine trebuie să fie cât se poate de utilă. Iată de ce un creator de mobilă mai înainte trebuie să mediteze mai mult la modul în care va ajunge să facă mobila fiindcă numai în acest mod în cele din urmă va face o treabă bună. Ce se întâmplă dacă un creator de mobilă nu stă să mediteze la proiectul pe care îl face? Fără doar și poate că va face risispă de material fiindcă va produce o mobilă pe care nu o va folosii nimeni. Iată prin urmare că este bine să fim cât se poate de înțelegători cu ceea ce înseamnă creativitatea în lumea noastră. Deși nu suntem atenți cu creativitatea în cele din urmă adevărul este că avem nevoie de ea și de multe ori nu putem să trăim fără de ea. Creativitatea la fel de bine se poate vedea și în cazul celor care lucră în industrie. Știm că industria operează cu mai multe mașini mecanice (în zilele noastre ele tind să fie unele cibernetice). Pentru a face mașini industriale

[92] Dusana Dojee, *Neuroscience and psyhcology of meditation in everyday life: searching for the essence of mind* (Routledge, 2017).

[93] Este adevărat că în mare creativitatea este una pozitivă dar la fel de bine trebuie să știm că există și o creativitate negativă. Este acea creativitate de care au dat dovadă naziștii care nu mai știau ce metode noi să inventeze pentru a extermina cât mai mulți evrei în lagărele de concentrare. La fel de bine o creativitate negativă găsim și în sado-masochism care caută noi și noi instrumente de tortură. Iată prin urmare că este bine să știm că în cele din urmă există o creativitate negativă ce uneori în istoria umană a ajuns la apoteoză. Se știe că pe timpul lui Robespirere în Franța ghilotinările au ajuns o banalitate zilnică. Dușmanii republicii erau ghilotinați imediat și fără prea multe probleme. Să nu fi fost ghilotina o metodă de a ucide extrem de creativă din moment o simplă lovitură de sabie ar fi fost destul pentru a tăia capul cuiva? Fiindcă în Paris în Frața după Revoluția de la 1789 execuția a ajuns să fie o necesitate, ghilotina a rezolvat problema. Numărul celor care trebuiau să fie decapitați era prea mare și necesita mult prea mult efort din partea călăului. Iată o altă creativitate negativă.

puternice adevărul este că avem nevoie de creativitate (ne referim aici la cei care le proiectează). Aceasta fiindcă trebuie să fim cât se poate de conștienți că creativitatea este una care se poate manifesta și în plan mecanic. Este creativitatea minții umane cea care a creat mecanica. Mecanica este de fapt una care stă la bza oricărui aparat electronic din zilele noastre. Trăim într-o lume care are nevoie de meditație. Iată de ce în cele din urmă trebuie să fim cât se poate de centrați pe ceea ce este cu adevărat creativitate. După cum am spus creativitatea este un lucru care pleacă din minte și fiindcă este așa fără doar și poate că se poate vorbii de o dimensiune a psihologică a creativității. Meditația prin urmare este necesară în două aspecte în cea ce privelște creativitatea:

1. Pentru a mării capacitatea de creativitate
2. Pentru a ajunge să proiectezi lucruri frumoase și utile.

Iată în care sunt principalele valențe ale creativității în sens psihologic.[94]

După cum spun mai mulți psihologi din zilele noastre una dintre cele mai răspândite stări psihologice ale omului este strestul. Ce înseamnă să fie stresat știe mai toată lumea. Stresul este o stare care este un fel de amalgam de mai multe elemente: neliniște, angoasă, grijă și frică. Sunt mulți pe care locul de muncă îi stresează. Sunt mulți care sunt cât se poate de stresați fiindcă trăiesc la un loc de muncă în care trebuie să lucre contra cronometru. Așa se face că apare stresul. După cum am spus omul stresat este un om care este veșnic neliniștit. Chiar și în somn el are neliniști și se trezește des fiindcă nu știe ce trebuie să facă pentru a ajunge să își găsească mângâiere. Oricât am încerca să îl mângâiem sau să îl consolăm pe omul stresat vom vedea că încercările noastre sunt în zadar și nu îl ajută cu nimic. Care să fie leacul stresului sau mai bine spus poate să fie vindecat stresul? Realitatea este că sunt mai multe metode de a învinge stresul și știm că de cele mai multe ori cei care suferă de stres cronic ajung să ceară ajutorul psihologului care de mai multe ori le prescrie rețete cu medicamente pe care să le ia. Există o altă metodă de a scăpa de stres alta decât a ajunge să luăm tratament medicamentos? Creștinismul ortodox ne spune că cu adevărat există metode de a depăși stresul. Ce mai bună metodă este meditația. Cum să ne ajute meditația să învingem stresul? Ei bine meditația este una care fără doar și poate că este un remediu eficent împotriva stresului. Aceasta fiindcă ea ne face să fim cât se poate de detașați de situația în care ne aflăm.[95]

Adevărul este că dacă nu luptăm cu stresul sau mai bine spus dacă nu găsim un remediu împotriva stresului el poate să ducă la grave afecțiuni psihice ce pot să ne facă să ne internăm într-o clinică de specialitate. Iată de ce în cele din urmă trebuie să ne folosim de meditație pentru a ajunge să evităm consecințele neplăcute ale stresului. Stresul de cele mai multe ori se instalează în noi treptat asemenea ca o cangrenă. Azi puțin și mâine puțin pentru ca în cele din urmă să ne dăm seama că am fost cuceriți deplin de stres. Devenim stresați când autobuzul care ne duce la muncă sau la o destinație anume întârzie câteva minute. Devenim stresați când șeful nostru de la muncă de face o mică observație. Devenim stresați când un prieten de al noastru este mai insistent cu cerințiele pe care le are față de noi. Devenim stresați cu creșterea copiilor. Devenim stresați în relația cu soțul sau soția noastră când aceasta se plânge de unele dintre atitudinile naostre. Iată că stresul deși la prima vedere este un lucru mic și inofensiv în cele din urmă ne poate duce la adevărate crize de viață. De cele mai multe ori oamenii se trezesc mult prea târziu în ceea ce privește stresul. Acesta fiindcă ei nu consideră că stresul va ajunge să îi afecteze chiar pe ei. Totuși, trebuie să știm că stresul nu ține cont de vârstă sau statul social. El poate să fie unul care apare și pe baza unei slăbiri a sistemului nervos. Dacă mai multe zile am ajunge să trăim cu nervii încordați în cele din urmă sistemul nervos slăbește și nu mai este rezistent. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm că o modalitate de a vindeca stresul fără să recurgem la ajutorul psihologului, a medicul de specialitate este fără doar și poate meditația creștin ortodoxă. Prin meditația ajungem să ne controlăm stresul pentru ca acesta să nu mai ajungă ne ne controleze pe noi. Este evident că trebie să fim contșienți de semnificația pozitivă a meditației în ceea ce privește stresul. Aceasta fiindcă ea este una care ne face să fim mult mai liniștiți. Când suferim de stres trebuie să facem efortul ca o jumate de oră pe zi să meditățm la teme religioase. Deși nu pare adevărat la prima vedere dacă

[94] James H. Higgings, *101 creative problem solving techniques: the handbook of new idea for business* (New Managment, 2005).

[95] Este adevărat că o metodă de a ne ruga este rugăciunea lui Iisus. Știm care este rugăciunea lui Iisus: Doamne Iisuse Hristoase miluiește-mă pe mine păcătosul. Prin urmare prin rugăciune ajungem în cele din urmă să ne concentrăm asupra lui Iisus. Este recomandat ca cel care este stresat să facă mai des rugăciunea lui Iisus fiindcă în acest mod în cele din urmă el va ajunge să se lase în voia lui Iisus. Este cât se poate de adevărat că Dumnezeu Tatăl prin Domnul Iisus are o voie cu fiecare dintre noi. Noi trebuie să fim cei care săne lăsăm în voia lui Dumnezeu. Aceasta nu înseamnă că trebuie să renunțăm la servici, la familie și la societate. Nu în nici un caz nu aceasta este soluție. Rugăciunea lui Iisus ne învață că de fapt noi suntem la mila lui Dumnezeu și trebuie să ne lăsăm în grija Lui. Dumnezeu Tatăl este Cel care ne-a dat viață și El este cel care în cele din urmă ajunge să ne pronieze viața (să ne-o conducă). Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că ajungem să fim cât se poate de operativi cu probleme stresului prin rugăciunea lui Iisus care ne amintește în orice moment să ne lăsăm la mila lui Dumnezeu Tatăl.

vom sta și vom analiza vom vedea că sunt mai multe teme religioase din creștinismul ortodox asupra cărora se cuvine să medităm.[96]

Se spune că doi prieteni discutau despre viață în general.

- Am să îți mărturisesc un lucru, a început primul prieten.
- Te ascult.
- Știi de la o vreme am început să fiu stresat.
- De ce să fi stresat?
- Păi toate problemele vieții: taxe de plătit, copii de crescut, serviciul, grija ziua de mâine etc.
- Nu cred că ești singurul în această situație.
- Știu că nu sunt singrul dar alta este problema mea.
- Problema ta este stresul nu?
- Da și faptul că nu pot să ies din el.
- Tu știi fabula cu corbul și vasul cu apă.
- Nu îmi pare rău, nu știu de ce vorbești.
- Se spune că era un corb care zbura și la care îi era sete. I se făcuse foarte sete fiindcă era o zi toridă de vară și nu găsise nici unde apă.
- Da știu, poate fi stresant să nu găsești dintr-o dată apă de băut.
-Așa. La un moment dar corbul a văzut un copac și și-a zis că ar fi bine să meargă să stea măcar câteva minute să se odihnească la umbra lui.
- Povestea devine interesantă.
- Bine, la tulpina copacului cineva uitase un vas cu apă. Era un vas care avea ieșirea foarte îngustă. Corbul a încercat să își bage ciocul să bea apă dar apa era la fund și gâtul vasului fiind prea îngust nu a reușit să bea deloc.
- Ce voi face? Își spunea corbul.

Dintr-o dată corbul a început să mediteze.

- Să mediteze la cum să scoată apa din vas?
-Evident.
- Păi ar fi putut să spargă vasul și să bea apă.
- Dacă l-ar fi spart apa s-ar fi vărsat pe pământ și nu ar mai fi avut nimic de băut.
- Îmi spui o poveste care mi se pare fără de deznodământ.
- Nu nu este fără de deznodământ. Dintr-o dată corbul și-a zis: evrika, am găsit.
- Ce a găsit?
- A găsit metoda de a bea apă.

Corbul a luat mai multe pietricele pe care le-a vârât pe gâtul îngust al vasului. Fiindcă a pus mai multe pietricele în gândul îngust al vasului în cele din urmă nivelul apei a crescut.

- Și corbul a putut bea în cele din urmă apă.
- Și cum mi se potrivește această fabulă mie care sufăr de stres?
- Ți se potrivește. Trebuie să fi ca corbul și să îți dai seama că la orice problemă există și o soluție.
- Hmm...să știi că fabula ta are mult tâlc.
- Are mult tâlc dar ne spune că orice problemă cu care ne confruntăm prin răbdare în cele din urmă vom reușii să o soluționăm.
- Mulțumesc că ai împărtățit aceste lucruri cu mine.
- Plăcerea a fost de partea mea.

Credem că fabula de mai sus este una care vorbește de la sine și nu trebuie să o clarificăm. De fapt oamenii care suferă de stres sunt unii care adevărul este că ultimul lucru la care s-ar gândii că ar putea să îi ajute este meditația. Aceasta fiindcă suferind de stres nu mai ai timp să gândești lucrurile obiectiv. Este adevărat că în plan psihologic în cel care suferă de stres se poate vedea o lispă de a vedea lucrurile obiectiv. Aceasta fiindcă el vede totul prin prisma propriei persoane.[97]

Iată prin urmare că pentru cei care meditează adevărul este că este cât se poate de puțin probabil ca stresul să ajungă să îi stăpânască fiindcă este un lucru ce ne face să fim eliberați de o vedere îngustă a lucrurilor. Avem nevoie să vedem lucrurile obiectiv în viața noastră și aceasta nu trebuie să o facem pe scaunul din biroul unui psiholog ci la fel de bine o putem face prin faptul că ajungem să medităm sau mai bine spus că ajungem să ne

[96] Simoen Kraiopoulos, *Stresul. Cum se naște și cum se vindecă* (București, 2015).

[97] Carol Scott, *Optimal stress: living in your best stress zone* (Wiley, 2012).

eliberăm de stres prin meditația creștin ortodoxă. Care sunt metodele prin care ajungem să medităm în creștinismul ortodox le-am spus deja:

1. Citirea Bibliei și încercarea de a asimila ceea ce am citit
2. Rugăciunea contemplativă din biserică (privat sau în comun)
3. Spovedania (care este la fel de bine o instrospecție în psihologia păcatului)
4. Meditația la scrierile sfinților părinți
5. Meditația la viața unui sfânt care ne este drag nouă
6. Meditația la Iisus după cum este El reprezentat în icoane.

Este adevărat că sunt mai multe metode prin care ajungem să medităm dar ceea ce este bine să știm este că fără doar și poate meditația este un lucru care ne ține departe de stres. Nu trebuie să medităm peste măsură și pentru aceasta trebuie să ne cunoșatem pe noi înșine.[98]

Memoria, adevărul este că este un fapt pe care fiecare dintre noi voim să îl avem în măsură cât mai mare. Mai ales în anii de școală ne aducem aminte că am fost puși la lecțiile de matematică să memorăm mai multe formule sau la lecțiile de istorie să memorăm mai multe date sau nume de personalități de care până în acel moment nu am auzit. Iată prin urmare că trebuie să fim cât se poate de conștienți că memoria este un lucru care joacă un rol important în viața noastră. Se știe că avem două feluri de memorie:

1. Memoria imediată. Este memoria care ne face de exemplu să reținem un lucru momentan pentru ca mai apoi să îl uităm. Această memorie funcționează de exemplu în cazul unui buletin de știri în care reținem informațiile cu care suntem bombardați pentru ca mai apoi să le uităm. La un an după ce am văzut un buletin de știri într-o zi obișnuită este posibil să nu ne mai aducem aminte nimic din ceea ce am văzut. Ei bine, aceasta este memoria imediată.

2. Memoria pe termen lung. Aceasta este o memorie pe care unii o au mai mult în timp ce alții o au mai puțin. Memoria pe termen lung este memoria care este la un anumit nivel identitatea noastră ca persoane. Prin ea ne știm numele, părinții, rudele, prieteneii și evenmentele care ne-au marcat definitoriu viața.

Realitatea este că suntem puțini dintre noi care suntem preocupați de memorie dincolo de anii de școală fiindcă ea este un fapt care ajunge să fie un lucru pe care îl luăm ca existând de la sine.[99]

Psihologii ne spun că de fapt omul ajunge să își folosească destul de puțin din creier. Sunt unii savanți care conteastă aceasta fiindcă dacă este să facem un efort de memorie vom vedea că sunt puține cazurile în care ajungem să reținem mai mult. Iată de ce în cele din urmă memoria este un fapt care ține de modul în care ajungem să vedem lucrurile. Dacă suntem grăbiți suntem predispuși să uităm extrem de repede. Dacă suntem invitați la o recepție sau la un dineu în timp ce suntem grăbiți ceea ce vom putea remarca este că uităm extrem de redepe pe cei cu care ne întâlnim. Dacă din contră mergem la acea recepție sau dineu cât se poate de degajați și de relaxați vom vedea că vom ajunge să reținem mai pe toți cei care au participat la acel dineu. Aceasta fiindcă în cele din urmă este dispoziția noastră care ajunge să modifice modul în care percepem realitatea. Iată că trebuie să știm că meditația fără doar și poate ne ajută în procesul memoriei. Aceasta fiindcă se poate spune că meditația creștin ortodoxă este o relaxare a tuturor funcțiilor sufletești. Trebuie să fim cât se poate de conștienți de toate implicațiile memoriei în raport cu meditația creștin ortodoxă. Acesta fiindcă psihologii au putut vedea că cei care meditează mai mult au o memorie mult mai bună. De ce este aceasta? Răspunsul l-am enunțat mai sus și acum numai vom insista asupra lui. Meditația creștin ortodoxă este una care ne face să fim mult mai atenți cu ceea ce are loc în jurul nostru. Tindem să fim preocupați de propria persoană fiindcă credem că aceasta este cea mai bună metodă de a ne îmbunătății memoria. Ei bine adevărul este că ajungem să ne îmbogățim memoria prin faptul că ne concentrăm mai mult pe lucrurile esențiale din viața noastră: Dumnezeu și mântuirea sufletului. Sunt mulți care nu prea sunt concentrați pe ceea ce este cu adevărat important în viață și prin urmare nu pot să

[98] Elise E. Labee, *Psychology moment by moment: a guide for enhancing your clinical practice with mindfulness and meditation* (New Harbinger Publications, 2011).

[99] Memoria este un fapt care fără doar și poate că se leagă de formarea omului. Aceasta fiindcă fiecare dintre noi ajungem să ne naștem cu anumite predispoziții. Iată de ce este bine să știm că trebuie să fim cât se poate de atenți cu memoria fiindcă prin ea în cele din urmă vom ajunge să fim cât se poate de eficenți într-un anumit câmp de muncă. Cum se face că unii pot să piloteze un avion cu mare ușurință în timp ce alții o fac mai greu? Se explică prin faptul că unii s-au născut cu o anumită predispoziție spre zbor în timp ce alții nu au o asemenea predispoziție de zbor. Aceasta fiindcă de obicei ajungem să reținem în memorie ceea ce este propriu cu memoria noastră. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că memorie este una care nu este străină de calitățile cu care ne-am născut. Ne naștem cu anumite dispoziții și ajungem să trăim în funcție de ele. Ajungem să depozităm în memorie ceea ce este mai aproape de predispozițiile noastre. Iată prin urmare că există o strânsă legătură dintre predispozițiile noastre și memoria noastră.

facă o diferență netă dintre esențial și neesențial. Aceste persoane se poate spune că sunt mult mai predispuse să aibă lapsusuri de memorie. Iată de ce trebuie să știm că din moment ce meditația creștin ortodoxă ajunge să ne centreze pe ceea ce este important și pe ceea ce este esențial în cele din urmă vom ajunge să avem o memorie mai bună. Cum se poate una ca asta? Este posibil fiindcă dacă suntem centrați pe esențial vom ajunge să memorizăm tot ceea ce ne ajută să ne menținem pe esențial. Sunt mai multe căi în viața noastră și este bine să știm că nu toate ne sunt de folos. Sunt și unii care sunt în special interesați de modul în care pot să își dezvolte memoria. Este adevărat că memoria este un dat nativ cu care ne naștem. Totuși, memoria tinde să devină mult mai clară atunci când meditățm. Mai mulți sfinți creștin ortodocși au putut vedea că până și dracii se folosesc de memoria omului. Mai ales în cazul desfrânaților dracii se folosesc de memoria omului pentru a îl momii cu tot felul de imagini păcătoase care îi le aduc acestuia în memorie. Iată de ce prin meditație în cele din urmă ajungem să intrăm în legătură cu imaginile păcătoase din sufletul nostru și să le eliminăm din el.[100]

Un părinte duhovnicesc spunea că sufletul omului este un fel de univers interior. Aceasta fiindcă există o întregă gamă de stări pe care sufletul le poate avea și experimenta. Prin urmare în suflet ajungem de cele mai multe ori să fim un fel de exploratori. Cum să ne explorăm sufletul? Ajungem să ne explorăm sufletul prin meditație. Aceasta fiindcă meditația este cea care ne face să ne cunoaștem mai bine. Ceea ce ne spune psihologia de azi este că meditația când este practicată reduce în om simptoamele depresiei. Știm că despresia este un fel de maladie a secolului al XXI-lea. Aceasta fiindcă odată ce un om a ajuns să cadă în depresie fără doar și poate el suferă. Despresia ne face să suferim fiindcă ea ne aruncă în deznădejde. Pentru omul deprimat nu mai există nimic care să îi însenineze viața. Viața noastră trebuie să fie trăită în bucurie, este de fapt o sintagmă pe care fiecare dintre noi o știe. Totuși de multe ori bucuria ne ocolește. Ce este de făcut într-o asemenea situație? În asemenea momente trebuie să ne învățăm și să deprindem să meditățm. De ce spunem că meditația este o deprindere? Aceasta fiindcă cel care nu este obișnuit să mediteze în cele din urmă poate ajunge să mediteze prin practică. Trebuie doar să vrem să meditățm și în cele din urmă fără doar și poate că meditația va devenii un lucru firesc. De ce spunem că meditația ne ajută în lupta împotriva depresiei și a deprimării? După cum bine știm deprimarea este o stare de deznădejde. Este o stare care poate culmina cu sinuciderea sau cu gândul că nu mai este nici o șansă de mântuire pentru noi.[101]

Prin urmare este adevărat că fondul generic al depresiei este tristețea. Sunt sfinți părinți care spun că există un demon al tristeții care ajunge să pună stăpânire peste om și îl face să sufere. În mod obișnuit acest demon ajunge să îl influențeze pe om la început cu numai câteva gânduri mai triste pentru ca în cele din urmă să îl îa în posesie pe om. Sunt însă foarte puțini oameni care cred în diavoli și pentru aceasta ei consideră că tristețea este un lucru ce ține mai multe de diferitele împrejurări concrete ale vieții. Să fie tristețea numai un fapt care ține de anumite împrejurări? Adevărul este că diavolul tristeții poate la fel de bine să manipuleze diferitele evenimente din viața omului și la fel de bine el poate să întunece mintea omului și să o facă să vadă totul în negru. Cum putem prin urmare să izgonim acest demon al tristeții? După cum spunea Iisus demonii iasă cu post și cu rugăciune. Când simțim că demonul tristeții ne dă târcoale dacă nu postim în mod regulat după rânduiala Bisericii Creștin Ortodoxe ei bine a venit timpul să o facem. Postul este unul care în mod normal ne face să ne eliberăm de contingența de a mânca. Aceasta fiindcă noi renunțăm la mâncare pentru a ne arăta iubirea față de Dumnezeu Tatăl. La fel cum o soție pentru a fi plăcută soțului când simte că se îngrașă ajunge să țină dietă la fel de bine și creștinul ortodox când simte că diavolul tristeții nu îl lasă în pace se apucă de post. Dumnezeu Tatăl va vedea dispoziția creștinului și în cele din urmă îl va ajuta să se elibereze de acest demon urât al tristeții. Este adevărat că există și o dimensiune psihologică a tristeții fiindcă sunt mulți care se obișnuiesc din răutate sau din neatenție să vadă totul în negru. În aceste momente la fel de bine trebuie să știm că meditația ne poate ajuta. Ne poate ajuta fiindcă meditația după cum am arătat și în rândurile de mai sus este un fapt care ne eliberează de

[100] Gabriel Bunge, În *luptă cu gândurile* (Sibiu, 2006).

[101] Gândul că ești damnat și pierdut pentru totdeauna este extrem de familiar depresivilor. Aceasta findcă ei fiind firi mai salbe de multe ori sunt biruți de deprimare. Devine evident că trebuie să luăm atitudine împotriva deprimării și să ne luptăm cu ea. Trebuie să ne luptăm cu deprimarea fiindcă în cele mai multe cazuri oamenii au ieșit învingători. Cum alții au ajuns să învingă depresia și deprimarea la fel de bine o putem face și noi. După cum am spus fondul generic al deprimării este tristețea. Tristețea este adevărat că este un sentiment ce nu putem să îl evităm în această viață. Totuși, ceea ce este bine să știm este că există o diferență dintre tristețea ocazională și tristețea cronică. Tristețea ocazională dispare în urma unor evenimente fericte ce au loc cu noi și care risipiesc norii întunecați ai acestei triști. Tristețea cronică sau depresia este cea care îl ține pe subiect veșnic posomorât și încruntat. Aceasta fiindcă el fiind unul care nu mai vrea să se lupte cu tristețea ajunge să nu se mai bucure de un răsărit de soare, de ciripitul păsărilor, de frumusețile naturii, de cerul senin etc.

negativitate fiindcă ne face să vedem lucrurile obiectiv. Trebuie să vedem lucrurile obiectiv fiindcă numai în acest fel în cele din urmă vom ajunge să ne dăm seama că în mijlocul celei mai crunte triste**ț**i avem **ș**i motive să fim bine dispu**ș**i. Avem motive să respisrăm aerul, avem motive să ne bucurăm de lumina soarelui, avem motive să ne bucurăm că suntem sănăto**ș**i, **ș**i avem motive să ne bucurăm fiindcă trebuie să **ș**tim că depresia la un moment dat va înceta. Cum după fiecare furtună vine vreme bună, trebuie să **ș**tim că după fiecare stare de triste**ț**e va venii **ș**i bucuria. Totul este ca în timpul medita**ț**iei să ajungem să medităm. Medita**ț**ia este un lucru care ne răpe**ș**te din contingen**ț**a lumii din jur **ș**i ne înal**ț**ă spre stări transcedente sau mai bine spus spre lucrurile frumoase din jurul nostru.[102]

O altă stare negativă ce este detrimentală omului este anxietatea. Ce este anxietatea sau nelini**ș**tea credem că **ș**tie mai toată lumea. Anxietatea este o stare a lipsei de pace sufltească. Ea se manifestă prin sentimente de neliniște **ș**i de îngrijorare excesivă. Omul anxios este un om ce veșnic nu își găsește liniștea **ș**i care în mijlocul unei veți fără de griji simte iminen**ț**a unui pericol. Iată de ce unii psihologi au ajuns să susțină că trăim într-un veac al neliniștii. Suntem din ce în ce mai neliniști**ț**i fiindcă veșnic ne găsim un du**ș**man care ne vrea răul. Dacă nu este foametea globală este încălzirea globală. Dacă nu este iminen**ț**a unui război mondial este pericolul nuclear. Dacă nu este sărăcia globală este iminen**ț**a unei noi grupări teroriste. Evident că enumerarea ar putea continua. Prin urmare este bine să **ș**tim că neliniștea este un fapt care ajunge să pună stăpânire pe noi **ș**i sunt **ș**i cazuri în care ea poate să scoată persoana din minți. Anxitatea ne poate scoate din minți fiindcă ea nu ne mai lasă să judecăm lucrurile normal. Nu mai putem judeca lucrurile normal fiindcă permanent în sufletul nostru se ascunde o frică. Este adevărat că frica este fondul generic al anxietății. Ce să înțelegem prin frică? Frica este un sentiment care poate să ajungă de multe ori să ne domine inconștient. Ea ajunge să intre în noi prin subconștient și să devină un fel de a doua natură a omului. Aceasta fiindcă omul dacă nu meditează nu poate să fie conștient de ce se ascunde în subconștientul lui. Există prin urmare o legătură strânsă dintre frică și anxietate. Aceasta fiindcă de și nu pare aceste două sentimente se presupun unul pe altul. De exemplu sunt mulți oameni care au în subconștient frica pentru ziua de mâine. Fiindcă în anumite împrejurări ajung să nu mai fie siguri de siguranța zilei de mâine frica este un fapt pe care în cele din urmă îi domină. Îi domină în primul rând în subconștient.[103]

A venit vremea prin urmare să ne dăm seama care este cauza profundă a axietății de care suferă lumea modernă. De cele mai multe ori axietatea este un sentiment psihologic care apare în om fiindcă el nu vrea să ajungă la o cunoaștere de sine deplină. Suntem cât se poate de convinși că ne cunoaștem pe noi înșine dar adevărul este că o facem numai de suprafață sau mai bine spus numai superficial. Fiindcă nu suntem cât se poate de convinși de realitatea a ceea ce este experimentat în cele din urmă este bine să știm că anxietatea nu va avea nici un fel de milă față de noi. Ea ne va cuprinde în momentele cele mai neașteptate și se poate manifesta și ca una tac de panică. Iată de ce este bine să știm că cele mai multe cazuri de anxietate ajung să se vindece prin cunoaștarea de sine. Pentru a ne cunoaște cu adevărat pe noi înșine trebuie să recugem la meditație. Meditația poate să fie la fel de bine o cunoaștere sistematică a cine suntem cu adevărat și a modalităților prin care în cele din urmă am reușit să știm care este adevăratul nostru eu. Trebuie să știm că tendința omului este de a se vedea pe sine la superlativ. Ne vedem printre cei mai viruoși oameni, doar că putem vedea că suntem stăpâniți de viciul fumatului. Ne vedem pe noi înșine ca și cei care milostivi oameni, doar că dacă trece un cerșetor pe lângă noi de cele mai multe ori îl evităm. Ne vedem ca cei mai iubitori oameni, doar că de multe ori avem și gânduri de adulter. Ne vedem ca ce mai amabili oameni doar, că dacă un necunoscut vrea să ne câștige prietenia ne facem că nu știm cine este. Iată prin urmare cum în cele din urmă ajungem să fim cât se poate de neliniștiți. Că meditația ne ajută în lupta noastră cu anxitatea și cu neliniștea nu este nici o îndoială. Sunt mulți care devin anxioși când se confruntă cu viitorul. Fiindcă nu sunt siguri de ceea ce poate să le aducă viitorul în cele din urmă ei ajung să nu mai știe cum să o scoată la capăt cu basmaua curată. Când simțim că viitorul este nesigur trebuie

[102] Spiridonos Logothetis, *Deprimarea și tămăduirea ei* (București, 2016 reeditare).

[103] Trebuie să studiem mai multe care este raportul dintre anxietate și subconștient. Sunt mulți care nu știu că axietatea este un sentiment care poate să se nască și din subconștient. Aceasta fiindcă în subconștient ajung să se depună mai toate fricile noastre pe care le primim din mediul exterior. În acest sens trebuie să fim cât se poate de atenți cu subconștienul. Adevărul este că sunt puțini care sunt interesați de subconștient fiindcă tot ceea ce pot ei să experimenteze este numai conștientul. Din subconștient însă putem vedea că ne iasă mai multe griji și mai multe neliniști. Acestea sunt un fel de gânduri obsesive. Care ar putea fi aceste gânduri obsesive? Că s-ar putea să nu mai ai siguranța zilei de mâine fiindcă ai ajuns să trăiești într-o lume nesigură. Că s-ar putea să nu mai ai ce mânca. Că s-ar putea să nu mai ai ce bea. Să s-ar putea să nu mai ai cu ce te îmbrăca. Că s-ar putea să nu mai ai unde locui etc. Iată că anxitatea întodeauna am putea spune că se instaurează în om tiptil, tiplil. Este bine să fim cât se poate de ancorați în anxitate și să ne dăm seama că trebuie să o eliminăm prin meditație care este un mod de a venii cu picioarele pe pământ.

în primul rând să medităm asupra lui. Meditația este în acest sens un apel la raționalitate. Ea ne face să gândim lucrurile la rece. Ce este că ne face să ne temem de viitor? Este propria noastră incompetență? Este o fobie de-a noastră față de viitor? Este o frică de a noastră cu ziua de mâine? Vom vedea că prin meditație în cele din urmă ajungem să ne liniștim. Ajungem să ne liniștim fiindcă întotdeauna meditația este un apel la rațiune. Fiindcă suntem mult prea prinși în torentul de evenimente din jurul nostru de cele mai multe ori ajungem să nu mai știm pe cel lume trăim și uităm că trebuie să fim raționali. Uităm să facem apel sau recurs la raționalitate. Dacă este să privim lucrurile rațional vom vedea că la orice efect este o cazuă. Iată de ce în cele din urmă la anxietate trebuie să îi găsim cauza. După ce am găsit-o în cele din urmă la fel de bine putem să o eliminăm.[104]

După cum am arătat în rândurile de mai sus o altă cauză benefică a meditației este că ea ne ajută să ne focalizăm atenția. Suntem din ce în ce mai neatenți. Aceasta din mai multe cazuri. Se știe că o tânără din București fiindcă mergea cu căștile pe urechi a fost călcată de un tramvai. Iată prin urmare până unde poate să ducă neatenția: la curmarea propriei vieți. Este adevărat că în viața noastră nu trebuie să fie totdeauna atenți la ceea ce facem. Nu putem să fim atenți la modul în care dormim fiindcă în cele din urmă când dormim ajungem să fim inconștienți. În schimb în cele mai multe cazuri ajungem să fim atenți sau mai bine spus să recugem la atenție. Această atenție ajunge să se manifeste prin concentrare. Când suntem de exemplu în sala de clase la un curs dacă suntem atenți am ajuns să înțelegem de cele mai multe cca. 70% din curs. În schimb sunt multe cazuri de persoane mai ales de studenți care deși sunt prezenți cu trupul în sala de curs cu mintea sunt departe. Aceasta fiindcă a fi prezent trupește într-un loc nu te face să fi prezent și sufletește. Sufletul când devine atent de cele mai multe ori face aceasta printr-un fel de încordare. Iată de ce este bine să știm că dacă o persoană este atentă mai multă vreme la un moment dat simte că obosește. Obsește fiindcă după cum am spus sufletul cu mintea lui este încordat în cazul acțiunii de a fi atent. Prin urmare este bine să știm că sufletul nostru trebuie să fie învățat cu atenția și mai ales cu atenția pe termen lung. Este foarte adevărat că putem să fie atenți pe termen scurt dar ce se întâmplă atunci când atenția trebuie să fie folosită pe termen lung. Am citit mai recent că un chirurg a făcut o operație care a durat 24 de ore, adică o zi și o noapte. Acest chirug a ajuns să opereze în continuu fără să ia nici o pauză. Deducem că într-un asemenea caz că atenția trebuie să fie la maxim fiindcă dacă faci o mișcare greșită poți să curmi o viață.[105]

Sunt mai multe situații din viața de zi cu zi care ne duc cu gândul la concentrare. Aceasta fiindcă este bine să știm că concentarea este una care ne face să reușim în cee ace ne propunem. Prin urmare ce să facem atunci când vedem că nu avem putere de concentare prea mare? Aceasta fiindcă putem vedea că în viața de zi cu zi ajungem să fim cât se poate de lipsiți de concentare și de ceea ce implică ea. Ajungem să știm că ne concentrăm cel mai mult prin meditație. Când simțim că forța noastră de concentare este mică trebuie să recurgem la meditația creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă în acest mod în cele din urmă este bine să știm că meditația este una care ne face să ne facem priorități în viață. Învățăm că ceea ce este cel mai important în această lume este legătura noastră cu Dumnezeu Tatăl. Este adevărat că nu trebuie să facem un efort excesiv pentru anjunge la o comuniune cu Dumnezeu Tatăl, dar în cele din urmă este bine să știm că în noi trebuie să trăim cu conștiința că ceea ce este cel mai de preț și cel mai valoros pentru noi este legătura cu Dumnezeu Tatăl. Concentarea știm că este un lucru care este cerut și în artele marițiale. Chinezii sunt cei care au mai multe exerciții de concentare prin care se ajunge să îți domini oponentul și să ajungi în cele din urmă să îl imobilizezi. Totuși, ceea ce trebuie să știm și ceea ce se cuvine să avem în vedere este că prin concentare în cele din urmă ajungem să realizăm ceea ce ne-am propus în această viață. Cu toții avem mai multe dorințe și deziderate și în cele din urmă căutăm cele mai eficente modalități prin care să ajungem să împlinim ceea ce ne-am propus. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că trebuie să fim cât se poate de concentrați pe ceea ce este important pentru noi. Ajungem să știm ceea ce este importat pentru noi cu adevărat după cum am spus prin meditația creștin ortodoxă. Este meditația cea

[104] Radu Vrasti, *Ajută-te singur în caz de anxietate socială* (Editura All, 2016).

[105] După cum am spus cei mai mulți dintre noi nu suntem prea interesați de atenție. Aceasta fiindcă ni se pare o problemă minoră. Totuși sunt și mulți care au mari protebleme de concentrare. Au probleme de concentrare fiindcă nu știu cum să adune puterile sufletului în sine. Concentarea este adevărat că este un cumul de atenție. Ajungem să fim cât se poate de atenți cu lumea din jur fiindcă numai în acest mod în cele din urmă ne putem exersa concentrarea. Devine evident că sunt mulți visători. Sunt mai mulți visători care fără doar și poate sunt cât se poate de nepăsători cu ceea ce are loc în jurul lor. De multe ori avem impresia că cei din jurul nostru ne ascultă dar când de face ei sunt cât se poate de departe de noi. Putem să fim la un metru distanță de cineva fizic dar sufletește să fim la mii de kilometrii distanță. Aceasta fiindcă după cum am spus sufletul nu este în acord întotdeauna cu trupul. Iată de ce în cele din urmă este bine să fim cât se poate de atenți cu viața duhovnicească și să ne dăm seama de importanța ei. Ea este una care ne face să fim concentrați pe ceea ce este cu adevărat important.

care ne face să înțelegem această lume cum este ea. Iată prin urmare că trebuie să fim cât se poate de ancorați în realitate aceasta fiindcă dincolo de orice trebuie să fim mai mult ajutați de meditație să știm ceea ce este cu adevărat important pentru noi. Există o categorie de oameni despre care spunem că "nu știu pe ce lume trăiesc." Nu știu pe ce lume trăiesc fiindcă nu sunt concentrați pe ceea ce este important. Aceștia sunt persoane care de cele mai multe ori visează cu ochii deschiși. Visează cu ochii deschiși fiindcă pentru cei mai mulți contactul cu realitatea lumii din jur este mult prea redus. Este bine să știm că ajungem să vedem realitatea numai prin viața duhovnicească, aceasta fiindcă o concepție strict materialistă a realității este dăunătoare.[106]

Se spune că într-o regiune de munte trăia un om care zilnic mergea să aducă apă în două burdufuri pe care le ținea legate printr-un băț de o parte și de alta. Într-o zi burduful din stânga a început să vadă că în el a apărut o mică fisură. Fiindcă a apărut această fisură aproape jumătate din apă se vărsa pe drumul spre casă.

- Ei tu de acolo, a început primul burduf.
- Ce este?
- Nu ești bun de nimic.
- De ce să nu fiu bun de nimic?
- Fiindcă ești spart.
- Dar nu sunt eu de vină.
- Nu contează.
- Ba eu spun că contează.
- Eu cred că greșești.
- În curând stăpânul te va schimba.
- Vom trăi și vom vedea.

Adevărul este că timp de 2 ani stăpânul nu a schimbat deloc burduful fisurat. Zilnic aducea apă de la izvor și jumătate din apă se vărsa pe drumul spre casă. Burduful fisurat nu a mai putut rezista și într-o zi i-a zis stăpânului:

- Stăpâne, vreau să discut cu tine o problemă care mă frământă.
- Ce este?
- De mai multă vreme mă folosești să aduci apa de la izvor.
- Asta așa este.
- Vreau să îți spun un lucru pe care timp de doi ani l-am ascuns de tine.
- Te ascult.
- Nu știu dacă ai obsevat că acum 2 ani eu m-am fisurat.
- Am observat.
- Și ai mai observat că jumătate din apă din mine se varsă pe drum până ce tu ajungi acasă.
- Am observat și asta.
- Și de ce nu ai luat nici o măsură?
- Chiar vrei să știi?
- Este cât se poate de clar.
- Atunci vino cu mine.

Stăpânul a luat burduful și a mers cu le la poteca care venea la el acasă cu apa de la izvor.

- Ce observi la potecă?

Burdudful a putut observa că pe partea lui de potecă erau mai multe flori frumoase.

- Văd că au crescut mai multe flori.
- Așa este. Dar ce observi pe partea burdufului nefisurat?

Burduful fisurat a putut vedea că pe partea cea nu era nici o floare.

- Văd că nu este crescută nici o floare.
- Așa este.
- Cum se poate una ca asta?
- Vezi tu eu știam de acum 2 ani că tu ești fisurat.
- Chiar știai?
- Cum să nu.
- Și atunci de ce nu m-ai schimbat?
- Nu te-am schimbat fiindcă am avut nevoie de tine.

[106] Besen vad der Kolk, *Corpul nu uită niciodată* (Editura Adevăr Dividn, 2018).

- La ce să am nevoie de tine?

- Vezi tu eu te-am ținut toți acești doi ani tot pe partea sângă a potecii fiindcă în acest mod am ajuns să ud florile pe care le-am plantat pe marginea stângă a potecii.

- Deci tu ai plantat florile?

- Da eu. Nu ți-ai dat seama?

- Nu. Și ce faci cu florile?

- Mie și soției mele ne plac florile. Cu aceste flori întotdeauna ajung să îmi împodobesc casa.

- Vai stăpâne nici nu știam că tu faci aceste lucruri.

- Ei bine acum știi.

- Îți mulțumesc că m-ai lăsat să știu și eu de ce nu m-ai schimbat.

Întâmplarea de mai sus este una care ne spune că cu toții avem mai multe imperfecțiuni dar ceea ce este sigur este că dacă lăsăm aceste imperfecțiuni în grija lui Dumenzeu Tatăl El le poate transforma în lucruri bune. Aceasta fiindcă spre deosebire de noi, Dumnezeu Tatăl are o imagine completă de mozaicului uman din care este formată lumea. Iată de ce de multe ori meditativii din lumea noastră sunt văzuți ca persoane deficitare. Ei nu sunt persoane deficitate ci sunt cât se poate de complementari unei lumi care are nevoie de pluralitate pentru a exista.[107]

Meditația este la fel de bine una care vizează cel mai multe sufletul nostru. Trebuie să ajungem la o cunoaștere a sufletului nostru. Aceasta fiindcă de cele mai multe ori ajungem să nu mai ținem cont de sufletul nostru și ne îndreptăm toată atenția numai spre trupul nostru. Este adevărat că nu poate fi negat că trupul nostru nu este important dar la fel de bine este bine să știm că trupul nostru trebuie să fie o metodă de a ajunge la cunoașterea a ceea ce există în sufletul nostru. Trebuie să știm ceea ce este în adâncul sufletului nostru și aceasta nu este numai o simplă instrospecție psihologică ci la fel de bine și o meditație creștin ortodoxă. Trebuie să știm ce este sufletul nostru și la fel de bine cum se manifestă în el. Psihologia de multe ori este limitată în ceea ce privește sufletul. Aceasta fiindcă ea nu este prea mult interesată de care este legătura sufletului nostru cu Dumnezeu și cu viața duhovnicească.[108]

Sunt din ce în ce mai mulți care ne spun că psihologia este indicată pentru firile meditative. Aceasta fiindcă aceste persoane au mai multă răbdare și mai multă putere de concentrare în spre ceea ce este cu adevărat semnificativ pentru noi și pentru viața noastră. Trebuie să fim cât se poate de ancorați în meditația creștin ortodoxă indiferent dacă suntem sau nu persoane meditative. Aceasta fiindcă după cum am putut vedea este bine să știm că meditația are efecte psihologice pozitive asupra noastră. Meditația creștin ortodoxă este una care umple sufletul nostru cu energii pozitive. Când meditățm ne gândim la Iisus care pentru a slujii binelui a ajuns să accepte și cucea. Crucea lui Hristos este un lucru care ne face să fim cât se poate de uniți cu Iisus și în aceași timp este un laitmotiv al meditației noastre. Este evident că nu trebuie să fim obsedați de meditație ci mai mult să ne dăm seama că și psihologii sunt de acord că meditația este un lucru bun pentru sufletul nostru. În rândurile de mai sus am enunțat care sunt motivele pentru care psihologii au ajuns să facă aceasta. Faptul că mediătm este un lucru care ne spune că trebuie să ajungem să fim cât se poate de orientați în spre noi și în spre viața noastră din interioară. Se și spune în zilele noastre că *schimbarea vine din ierior*. Că se înțelgem prin aceasta? Din aceasta înțelegem că sufletul nostru este centrul a tot ceea ce poate să fie frumos sau a ceea ce poate să fie urât. Din suflet se nasc marile iubiri dar tot din suflet se nasc și marile crime. Iată de ce este bine să știm că trebuie să fim convinși că trebuie să ne cunoaștem sufletul. Nu înseamnă că trebuie să punem sufletul sub miscroscop ci mai mult că trebuie să știm ceea ce se ascunde în el. Că pentru mai mulți dintre noi sufletul este o necunoscută nu este nici o îndoială. Aceasta fiindcă aceste persoane nu vor să facă efortul de a medita și a se interioriza. Nu trebuie să credem că meditația are întotdeauna efectul de a ne interioriza și a ne face pe toți introvertiți. Sunt mai multe persoane introvertite care de fapt nu meditează deloc și nici nu vor să știe de ceea ce este meditația

[107] Giuseppe Giordan, Enzo Pace (editori), *Religious pluralism: framing religious diversity in the contemporary world* (Springer, 2014).

[108] Este bine să știm că gândurile rele pe care la avem de cele mai multe ori au o dimensiune psihologică. Aceasta fiindcă gândurile sunt unele care apar în mintea omului. La fel de bine trebuie să știm că gândurile rele pot ajunge să de domine. Când suntem dominați de gânduri rele este evident că voim să ne debarasăm de ele. Cum să ne debarărm de gândurile rele? Vom ajunge să facem aceasta prin faptul că ajungem să meditățm mai mult sau mai bine spus că ajungem să ne dăm seama că trebuie să cunoaștem cauza gândurile rele. Că multe gânduri rele sunt puse în noi de diavol nu este nici o îndoială dar la fel de bine trebuie să timp că vom ajunge să învingem gândurile rele prin rugăciune și meditație. Este în acest sens nevoie să meditățm mai mult la gândurile rele pentru ca în cele din urmă prin meditație să ajungem să le schimbăm în gânduri bune. Este un proces mai dificil dar care nu este imposibil. Iată că în cele din urmă meditați ne ajută să facem ordine în sufletul nostru.

creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă aceste persoane sunt unele care la drept vorbind nu voiesc să știe de care sunt efectele pe termen lung ale meditației. Este bine să știm că meditația este un fapt existențial. Ea este una care se leagă de existența omului. Aceasta dacă omul vrea să iese din superficialitate și să ajungă la lucrurile profunde ale vieții. Este evident că trebuie să fim mult mai precauți cu modul în care medităm fiindcă după cum știm nimic nu trebuie să fie făcut în exces. Au fost și cazuri de persoane care și-au descoperit latura meditativă și au ajuns să își ignore familia și datoriile casnice. Este evident că o astfel de atitudine nu este bună și trebuie să o evităm. Ajungem să medităm când ne dăm seama că la Dumnezeu Tatăl putem la fel de bine să ajungem și prin meditație. În această lume sunt mai multe căi prin care Dumnezeu Tatăl ne cheamă la Sine și este evident că meditația este una dintre ele. De ce să refuzăm o șansă și o chemare pe care ne-o adresează Dumnezeu Tatăl?[109]

CAPITOLUL 6

MEDITAȚIA LAICĂ SAU MEDITAȚIA ȘTIINȚIFICO-ARTISTICĂ

Până acum am vorbit de meditație în termeni religioși dar este cât se poate de adevărat că există și o meditație laică. Ce este laicul? Laciul în defința lui este o persoană ce nu face parte din clerul Bisericii. Prin urmare când ne gândim la laic în cele din urmă ne gândim la creștinii ortodocși simplii. Biserica Creștin Ortodoxă face o separație dintre laici și clerici. În acest sens este adevărat că în lumea noastră există o cultură laică. Această cultură laică este una de inspirație creștin ortodoxă și în care ajungem să aplicăm învățăturile lui Iisus la modul de viață laic. Dacă se presupune că un cleric este mult mai aproape de viața duhovnicească ei bine și laicul este unul interesat de viața duhovnicească. Lumea creștin a cunoscut mai mulți laici care de exemplu prin scrierile lor au ajuns să promoveze creștinismul și uneori creștinismul ortodox. Vom da numai două exemple. În lumea ortodoxă este cunoscut cazul poetului Vasile Voiculescu care și-a închinat darul lui poetic slujirii lui Iisus. Poeziile lui Vasile Voiculescu se poate spune că mustesc a creștinism ortodox fiindcă în ele sunt explorate mai toate temele creștinismului ortodox. La fel de bine un alt laic care a promovat prin scrierile lui valorile creștine a fost C. S. Lewis. Deși C. Sl. Lewis nu a fost ortodox totuși el a fost un mare scriitor și mai toate cărțile lui au teme creștine. Este prin urmare evident că există o cultură laică ce este un fel de scena din spate a creștinsimului. Știm de exemplu că scriitorul rus Dostoievski s-a inspirat din viața unor stareți și părinți duhovnicești ruși în romanele sale, mai ales în Frații Karamazov. Prin urmare cultura laică nu este una care se opune Bisericii și a ceea ce propovăduiește Biserica. Din contră, de cele mai multe ori cultura laică ajunge să armonizeze învățătura bisericii la modul de viață a laicului.[110]

Prin urmare cu toții suntem laici și cum se manifestă meditația laică? Dacă este să ne uităm la lumea de azi adevărul este că ea tinde să facă o discrepanță între mersul la Biserică și viața din afara Bisericii. Sunt persoane care duminica merg pe la Biserică pentru ca mai apoi să ajungă să mai intre și prin crâșme și baruri. Este adevărat că nu sunt multe astfel de persoane. Aceasta fiindcă aceste persoane sunt unele care consdieră că una este mersul la Biserică ce pentru mai mulți este un fel de hobby și alta este viața de zi cu zi. La fel de bine sunt și persoane care merg la Biserică dar imediat ce au ieșit de la Biserică uită de ceea ce au făcut acolo și ajung de înjură ca ultimii birjari. Iată prin urmare că avem aici un fel de anomalie. Este o o anomalie fiindcă trebuie să știm că viața duhovnicească în nici un fel nu trebuie să o rezumăm numai la ceea ce are loc între pereții bisericii. Trebuie să facem efortul de a duce atmosfera care se crează la Biserică și în viața noastră de zi cu zi. Este cxeea ce se cheamă ca *liturghia după liturghie.* Cum putem să facem această armonizare dintre viața ecclesială și viața zilnică? Cel mai bine ajungemsă facem aceasta prin meditație. Omul care vine numai formal la biserică duminica trebuie să facă efortul de a medita și să își dea seama de care sunt cauzele pentru care el ajunge să calce pragul bisericii. Dacă va sta și va medita va vedea că sunt mai multe lucruri care se merită să vină la Biserică și unul dintre cele mai importante este faptul că Biserica este cea care ne duce spre mântuire. S-a dat o defință a

[109] Mark L. LIttleton, *Conversations with God the Father: encounters with the One true God* (Starbust, 1998).

[110] Pentru cei care nu știu și care nu au citit Pelerinul rus adevărul este că nu pot să aibă o imagine de modul culturii laice. Pelerinul rus a fost un pelerin anonim care din iubire de Iisus a făcut un pelerinaj la Ierusalim. În tot acest trim el a ajuns să practica rugăciunea lui Iisus. A început de a simpla rostire a rugăciunii lui Iisus de numai câteva ori pe zi pentru ca în cele din urmă să ajungă să o rostească de câteva mii de ori pe zi. Ce legătură să fie între Pelerinul rus și meditația creștin ortodoxă? Este o legătură fiindcă am putea spune că prin faptul că pelerinul rus practica rugăciunea lui Iisus în cele din urmă el a ajuns să ardă în sufletul lui pentru Iisus. Iată de ce trebuie să fim cât se poate de ancorați în Iisus și să ne dăm seama că viața cu Iisus de multe ori ne duce și la meditație. Ne duce la meditație fiindcă Iisus este dincolo de această lume și pentru a ajunge la el trebuie să ieșim cu sufletul din această lume.

Bisericii ce spune că *Biserica este corabia mânturii.* În meditație putem să vedem Biserica drept o corabie care înaintează spre rai prin valurile tulburi ale lumii din jur. De fapt după cum am spus în zilele noastre cu excepția călugărilor poate sunt puțini cei care se gândesc să mediteze la Biserică. Trebuie să medităm la Biserică fiindcă în acest mod în cele din urmă vom ajunge să ieșim la liman. Trebuie să medităm la biserică fiindcă numai în acest fel în cele din urmă cultura noastră laică ajunge să nu se secularizeze. Spre deosebire de clerici adevărul este că laicii sunt mult mai predispuși spre secularizare. Secularizarea este după cum am spus o învățătură care ne face să trăim o viață fără de Dumnezeu. Iată de ce în cele din urmă trebuie să facem efortul de a ne elibera de secularism și de a crea o cultură laică ancorată în valorile trascendente ale Bisericii Creștin Ortodoxe.[111]

Mai multe dintre creațiile artistice din zilele noastre sunt de inspirație creștin ortodoxă sau creștină în mare. Aceasta fiindcă aceste creații sunt unele care ne fac să fim cât se poate de centrați pe valorile creștine. Totuși trebuie să știm că deși s-au făcut mai multe capodopere creștine în numele lui Hristos în cele din urmă nu toate dintre ele sunt și unele care au duhul lui Hristos în ele. Lumea de azi consideră una dintre cele mai mari capodopore ale lumii Capela Sixtină pictată de celebrul pictor italian renascentist Michelangelo. Ei bine trebuie să știm că Michelangelo poate a fost un pictor bun dar în nici un caz nu a fost un pictor creștin ortodox în adevăratul sens al cuvântului. Aceasta fiindcă Michelangelo a fost puternic inspirat de modul de a vedea viața al păgânilor. Deși Italia este o țară creștină trebuie să știm că Renașterea a fost mai mult un fel de întoarcere spre păgânism. De ce spune că Renașterea a fost o întoarcere spre păgânism? A fost o întoarcere spre păgânism fiindcă ea s-a inspirat din mentalitatea păgână în care zeii erau reprezentați interacționând cu oamenii dezbrăcați. Așa se face că pe pereții Capelei Sixtine de la Roma vedem un spectacol erotic de anvergură. Sfinți și sfinte ale Vechiului și Noului Testament sunt cu toții reprezentați goi cu trupuri care mocnesc a voluptate. Să fie aceasta un exponent al duhului meditativ creștin ortodox? Fără doar și poate că nu. În nici un fel nu putem să considerăm că duhul creștin ortodox se manifestă prin sfinți cu un pronunțat apetit erotic. De fapt nici nu este în cele din urmă în sens creștin ortodox recomandat să ne rugăm în biserici și capele cum este Capela Sixtină fiindcă ele sunt departe de duhul lui Hristos. Sunt departe de duhul lui Hristos fiindcă duhul lui Hristos se manifestă numai acolo unde există voința de a te nevoi și nu acolo unde patimile ajung să fie exaltate pe pereții bisericilor. În zilele noastre adevărul este că nu ne-au mai rămas prea multe biserici din epoca renașterii dar este cu adevărat în cele din urmă o rușine că la catolici Capela Sixtină a ajuns să fie considerată un loc sacru al catolicismului.[112]

Renascentistul Leonardo Davinci este unul care este recunoscut ca fiind unul dintre cele mai mari genii ale umanității. Aceasta fiindcă el a făcut mai multe invenții dintre care una dintre cele mai cunoscute este faptul că el a pus bazele elicopterului după cum îl cunoaștem în zilele noastre. Iată prin urmare că deși Davinci a fost un gigant al științei el a fost preocupat și de credința creștină. El autorul celebrului tablou Cina cea de taină. Sunt mai multe reprezentări ale Cinei celei de taină a lui Davinci care ne fac să credem că a existat un oarecare spirit de meditație în Davinici. Să fie fost Davinci un om de credință adevărat? Mărturiile mai multor documente ne spun că Davinici ar fi fost sodomit. Unii spun că acesta este numai o invenție menită să discredinteze imaginea și memoria lui Davinci dar în cele din urmă dacă este să ne uităm la moda timpurilor renascentiste vom vedea că în mentalitatea renascentistă nu era nici o problemă să fie sodimit și creștin. De fapt sunt mai multe Biserici Occidentale care susțin în cele din urmă hrotonia homosexualilor și a lesbienelor nu este nici o problemă. Este evident că nu se poate o astfel de situație. Trebuie să știm că nu este numai nevoie să meditățm lapidar la temele creștine ci la fel de bine meditația creștin ortodoxă trebuie să ne ducă la moralitate. Cele mai multe mărturii despre Davinci este că el ar fi fost homosexual. Totuși aceasta vedem că nu a fost o piedică pentru el să fie autor la mai multe picturi cu carater creștin. Aceasta fiindcă trebuie să spunem că în Evul Mediu problema creștină era destul de ambiguă. Toată lumea era creștină numai că fiecare îl trăia pe Hristos privat și viața proprie fără să fie necesar să mai de răspuns în fața autorităților bisericești. Aceasta fiindcă aceste autorități au ajuns să își piardă

111 Liviu Stan, *Mirenii în Biserică* (Sibiu, 1939).

112 Trebuie să ni-l imaginăm pe Michelangelo ca fiind unul care a meditat profund mai înainte de a se apuca de pictat. Micihlangelo era ferm convins că lucarea pe care avea să facă era una ce era o reprezentare a sfințeniei. Vedem că un om ca Michelangelo a fost cât se poate de mult înșelat. Toată meditația lui nu a folosit la nimic fiindcă duhul lui Hristos nu este unul care se manifestă prin erotism și voluptate. Este cu adevărat o stare de decădere morală faptul că creștinismul catolic a ajuns să decadă așa de mult că nu mai a reușit să își țină în frâu patimile. Nu a mai reușit să își țină în frâu patimile fiindcă pentru mulți tentațiile și ispitirile demonilor au fost mult prea interesante și chiar lucruri cu care să se laude. Iată că este bine să știm că în cele din urmă nu trebuie să ajungem să meditățm la modalități în care diavolii să poată venii la noi fiindcă ei o pot face și fără de nici un fel de ispitire. Trebuie să fim cât se poate de atenți cu modurile în care meditățm fiindcă meditația deși este una laică de cele mai multe ori trebuie să fie făcută în duhul lui Hristos.

credibilitatea după ce mai multă vreme în trecut au ajuns să terorizeze lumea prin Inchiziție. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că trebuie să fim mult mai atenți cu modul în care meditația laică ajunge să se manifeste pe sine. Aceasta fiindcă această meditație este una cât se poate de necesară să respecte anumite reguli. Nu trebuie să ne folosim de meditația creștină și ceea ce rezultă din ea pentru a ne ascunde propriile patimi. Este bine să știm că în nici un fel meditația creștin ortodoxă nu ne este de folos dacă prin ea voim doar să avem un fel de legătură oficală cu Hristos. Fiindcă este un fel de lucru recunoscut de toată lumea în cele din urmă trebuie să știm că au fost mai mulți care oficial erau creștini dar în privat au dus o viață depravată. Prin urmare trebuie să știm că meditația nu trebuie să fie una formală ci să fie una care ne duce la duhul lui Hristos. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că avem mai multe lucruri de învățat despre modul în care privesc contemporanii noștrii meditația.[113]

După cum s-a dovedit în zilele noastre există o mare diferență dintre tabloul religios și icoană. Aceasta fiindcă icoana este un fapt care trebuie să respecte anumite erminii. Fiindcă aceste erminii sunt cât se poate de strâmte pentru unii pictori este adevărat că s-a ajuns la concluzia că trebuie să fie modalități de a reprezenta marile adevăruri ale creștinismului liber. Așa se face că s-a născut tabloul creștin. Sunt multe tablouri creștine care vor să inducă în noi sentimentul de meditație. Unul dintre cele mai cunsocutre tablouri care circulă prin lumea creștină este cel care ni-L prezintă pe Iisus stând meditativ și privind de pe un deal de deasupra Ierusalimul. Tabloul în unele reprezentări este cât se poate de reușit și este menit să ne aducă în față un Iisus care medita. Medita Iisus? Ca om am putea spune că Iisus medita, dar nu medica ca Dumnezeu. El a meditat cel mai mult la misiunea mesianică ce îi era pusă înainte și pe care trebuia să o ducă la îndeplinire. Iisus a fost un meditativ fiindcă el a fost unul care a a știu să îmbine predica cu meditația. Noul Testament este unul care ne spune că predicile lui Iisus a fost cât se poate de diferite de cele ale fariseilor și saducheilor din timpul Lui. Aceasta fiindcă ni se spune că Iisus avea cuvânt cu putere mare. Ce să înțelegem din aceasta? Din aceasta trebuie să înțelegem că Iisus nu a rostit cuvintele la întâmplare așa cum facem mulți dintre noi. Suntem mai mulți care nu stăm să medităm la ceea ce vorbim cu semenii și uneori cu cei necunoscuți pentru ca mai apoi să regretăm. Regretăm fiindcă este bine să știm că meditația este una care ne face să vorbim ceea ce simțim cu adevărat. Dacă nu medităm la ceea ce spunem de multe ori cuvintele ne iasă pe gură fără să spună cu adevărat care este sensul adevărat. Iată de ce în cele din urmă este bine să fugim de vorbirea deșantă. Cel mai bine reușim să face aceasta. Prin urmare sunt mai multe tablouri religioase dintre care ele se bazează pe sfinți sau pe persoana lui Iisus.[114]

Cei mai mulți dintre marii artișiti știm că au mari probleme mcu inspirația. Aceasta fiindcă nu poți să creezi artă fără să fi inspirat. Iată de ce în cele din urmă au fost și mari artiști care au recurs la meditația creștină. Dacă vom studia mai mult pe pictorul spaniol Salvador Dali vom vedea că în picturile lui de mai multe ori apar teme creștine. Dintre cele mai cunsocute este Ispitirea Sfântului Antonie cel Mare. Salvador Dali era catolic și este adevărat că apartenența lui religioasă a ajuns la un anumit nivel să își pună amprenta pe picturile lui. Totuși, ceea ce trebuie să știm este că în pictura creștin ortodox nu se caută atât de mult genialitatea. Este adevărat că sunt și creații de geniu ale artei creștine (dacă este să ne gândim la Pieta lui Michelangelo probabil că avem o imagine cât se poate de bine conturată). Totuși trebuie să știm că Iisus nu a venit în această lume pentru a inspira pictorii de geniu să îi găsească mai mult forme de a Îl reda. Este bine să știm că pictura în cele din urmă este un fapt ce trebuie să știm că are funcția de ne duce la meditație. Trebuie să știm că o pictură creștină ce ne duce la meditație este unul care cu adevărat și-a atins scopul. Este adevărat că sunt mai multe modalități prin care se ajunge la meditație dar în cele din urmă diversiateta picturilor este ceea ce ne permite să alegem între ceea ce este potrivit pentru noi și ceea ce nu este potrivit. Un mare impact îl au în lumea noastră picturile îngerilor. Sunt mai mulți pictori care au ajuns să facă picturi frumoase care la un anumit nivel ajung să îi facă mai accesibli pe îngeri vederii noastre. Iată că trebuie să știm că pictura este un lucru care poate să ne ducă la meditație. Dacă mergem într-o galerie de tablorui creștine fără doar și poate că vom ajunge să medităm și la fel de bine să ne dăm seama

[113] Radu Teodorescu, *Contemplația în viața duhovnicească a creștinului ortodox* (Cugir, 2016).

[114] Meditația artistică este un care Îl are în centrul ei pe Iisus dar acest Iisus este unul care este liber de a fi interpretat de modul în care vine inspirația artistică. Cele mai mari capodopere artistice știm că au fost făcute sub starea de inspirație. Totuși, de unde să vină această stare de inspirație? Această stare de inspirație vine de la Dumenzeu Tatăl prin Domnul Iisus Hristos. Totuși, inspirația artistică poate să vină și de la diavoli. Sunt mai mulți aristiști care prin creațiilor nu fac decât să proslăvească erotismul și pornografia. Iată prin urmare că nu orice inspirație artistică vine de la Iisus și de sfinți. Pentru ca aristul să fie inspirat de Dumnzezeu Duhul Sfânt trebuie să știm că are nevoie să ducă o viață morală și duhovnicească. De fapt una dintre condițiile pentru a devenii un iconar recunosocut de Biserica Creștin Ortodoxă este să duci o viață de rugăciune și de post. Fără de aceasta în cele din urmă este greu de spus că poți să fie un iconar adevărat.

pentru a medita ai nevoie de un cadru. Sunt mai mulți care atunci când vâd tablorul Ispitirile Sfântului Antonie cel Mare al lui Salvador Dali ajug să îl contemple pe sfânt cu ochii minții. Totuși, pentru ca un pictor să ajungă să îl pună în stare de meditație pe privitor el la fel de bine trebuie să știe ce este meditația. Nu ai cum să îi faci pe cei din jur să mediteze dacă tu nu meditezi.[115]

Se spune că la o grădina zoologică o bunică cu fețita ei stăteau în rând la un pictor. Fetița avea mai multe coșuri pe față fiindcă a început în ea o accnee precoce.

- Și bunică spui că pictorul poate să îmi picteze pe față muștețe de tigru?
- Da draga mea.
- Tu știi bunică când de mult iubesc tigrii?
- Știu draga mea.
- De abea aștept să am și eu mustăți de tigru.
- Ai răbdare draga mea în curând vom ajunge.

Un băiețel care și el stătea la coadă a remarcat-o pe fetiță și toate coșurile pe care le avea pe față.

- Hei tu urât-o! a zis băiețelul.
- De ce îmi spui că sunt urâtă?
- Dar ce nu ești urâtă?
- Nu sunt.
- Păi tu nu vezi câte coșuri ai pe față?
- Și asta înseamnă că sunt urâtă?
- Cum să nu.

Bunica a văzut că băiatul era obraznic dar nu a intervenit fiindcă voia să vadă unde duce discuția.

- Eu cred că sunt frumoasă și cu coșuri.
- Te înșeli.
- Nu mă înșel.
- Eu nu înțeleg de ce stai aici la coadă la pictor?
- Fiindcă vreau să am și tu muștețe de tigru.
-Hahaha...păi ține nici nu are unde să ți le picteze.
- De ce să nu aibă unde?
- Păi la câte coșuri ai pe față nu are unde să îți mai picteze muștețe de tigru?

În acest moment bunica a decis să este cazul să intervină.

- Eu să știi că îți iubesc coșurile de pe față.
- Dar el mă fac urâtă bunico.
- Nu, te fac frumoasă.
- Dar tu nu ai auzit ce mi-a spus acel băiat?
- Este un băiat rău și nu trebuie să asculți de el.
- Chiar sunt frumoasă cu aceste coșuri?
- Da. Eu când am fost de vârsta ta întotdeauna am vrut să am coșuri pe față, a spus bunica pentru a o mângâia pe nepoata ei.
- Chiar așa?
- Bineînțeles. Spune un lucru mai frumos decât coșurile de pe față?

Fetița a stat și s-a gândit puțin după care a spus:

- Cred că știu un lucru mai frumos decât coșurile de pe față?
- Care este acela?
- Ridurile de pe fața bătrânilor.

Se spune că după ce fetiței i-au fost pictate muștețe de tigru ea și bunica ei au mers fericite acasă.

Avem aici o poveste care se leagă foarte multe de problema frumuseții. Frumusețea de cele mai multe ori este gândită în termenii esteticii. Sunt mai multe manuale de estetică ce ne învață cum să fim mai frumoși și mai plăcuți la vedere. Este unul dintre motivele pentru care unele femei ajung să se sulemenească.[116]

Este meditația creștin ortodoxă cea care îi învață pe artiștii din zilele noastre că în cele din urmă frumusețea nu ține numai de modul în care plasăm culorile pe un tablou ci la fel de bine și în modul în care ajungem să

[115] Miahi Diaconescu, *Prelegeri de estetica ortodoxiei* (Galați, 1996).

[116] Nicolae Corneanu, *Patristica mirabilia* (Iași, 2001).

privim pe Hristos. Știm că Hristos nu a venit în lume pentru a ne face să îi apreciem frumusețea fizică sau trupească ci mai mult El a voit ca noi să ajungem să apreciem frumusețea profundă a lucrurilor. Frumusețea profundă a lucrurilor se leagă foarte mult de sensul lor. Orice lucru are un sens în această lume și de multe ori fiindcă aceste lucruri ajung să ne placă noi chiar putem să le idolatrizăm. Nu erau păgânii din vechime cei care idolatrizau statui pe care ajungeau să le considere un fel de trupuri ale zeilor? Fără doar și poate că din cele mai vechi vremuri omul a avut o atutidine ambiguă față de frumos. Frumosul din lumea noastră trebuie să ne ducă la Dumnezeu care este autor al frumosului. Un frumos care nu ne duce la Dumnezeu este fără doar și poate un fel de idol mai mult sau mai puțin artificial pe care ajungem să îl experimentăm. Trebuie să știm că în meditația și mai ales în meditația creștin ortodoxă în cele din urmă ne deschidem spre originea a tot ceea ce este frumos în lumea noastră: Dumnezeu Tatăl. Să fie Dumnezeu Tatăl autor a ceea ce este urât? Nu. Aceasta fiindcă primul mare autor de estetică din lumea noastră este Dumnezeu Tatăl. Frumusețea vine de la Dumenzeu Tatăl care după cum am putut vedea a creat o lume frumoasă.[117]

O altă mare artă care la drept vorbind ajunge să ne influențeze foarte mult este muzica. Știm că muzica din zilele noastre, mai ales muzica ușoară a adevenit o adevărată industrie. Există o industrie a muzicii ușoare (pop și rock) pe care mai mulți dintre noi o devorăm mai mult sau mai puțin. Totuși, deși sunt multe formații și cântăreți de muzică ușoară în zilele noastre, muzica are unele nume sacre pe care mai toată lumea le știe dar care sunt din ce în ce mai puțin ascultate: Bach, Mozart, Bethoween, Handel sau Enescu sunt unele dintre aceste nume sacre ale muzicii universale. Adevărul este că nu există un om în lumea noastră care să nu iubească un anumit gen de muzică sau o anumită melodie. Deși mai toți ascultăm muzică nu ne dăm seama că de multe ori muzica ajunge să nască în noi profunde sentimente de meditație. Cum este posibil așa ceva? Este posibil fiindcă muzica este una care prin intermediul auzului în cele din urmă intră în sufletul nostru pe care îl poate controla. Este destul de ascultăm mai mult timp muzică rock pentru ca în noi să se nască sentimente de rebeliune și de răzvrătire. Este suficent să ascultăm o piesă din muzica clasică pentru ca în cele din urmă în noi să se nască sentimente de meditație și nevoia de a medita. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că meditația este una care poate să fie atinsă prin muzică. Acesta este și motivul pentru care muzica în cele din urmă este folosită și în biserică. Cu toții știm că la biserică foarte multe dintre rugăciuni sunt cântate. Aceasta fiindcă aceste rugăciuni nu sunt numai cererile noastre către Dumnezeu Tatăl ci și momente de meditație. Pentru mulți din zilele noastre adevărul este că meditația este o piatră de poticnire. Este o piatră de poticnire fiindcă muzica este atât de frumoasă uneori îți vine să o idolatriza.[118]

Muzica este un mediu prin care ajungem la meditație și este cât se poate de adevărat că nu orice fel de muzică în cele din urmă este bună pentru meditație. Trebuie să fim convinși că vrem să medit mai înainte de a ajunge să ascultăm muzică fiindcă după cum am spus ea poate să ne ducă la modalități de meditație. Trebuie să avem mult mai multă încredere în meditație și să știm că în cele din urmă muzica este ceva care ne ajută în meditație dar nu o monopolizează. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm că meditația este una care susținută de muzică dar în nici un fel nu se poate ajunge în sens creștin ortodox la un revers al situației în sensul în care muzica poate să fie redusă la meditație. Trăim într-o lume a muzicii în care genurile de muzică se schimbă de la decadă de la decadă. Să se schimbe și meditația în cele din urmă odată cu muzica? Puțin probabil.[119] Iată de ce trebuie să știm care este rolul și funcția muzicii în creștinismul ortodox. Funcția muzicii este una limitată și nu trebuie să căutăm mai mult acolo unde nu se găsește nimic. În zilele noastre mai ales tinerii sunt unii care sunt convinși că muzica este de fapt adevărata meditație. Nu trebuie să confundăm lucrurile. Muzica este un mediu al meditației pe care compozitorul poate să o simtă mai mult sau mai puțin. Totuși în cele din urmă ortodoxia acceptă și meditația care se face prin muzică. Iată de ce este recomandat ca cel care vrea să inducă în ascultător meditația creștin ortodoxă în primul rând să știe el ce este această meditație. Este bine să știm că și în ceea ce

[117] Umberto Eco, *Istoria frumuseții* (Editura Rao, 2005

[118] Trebuie să fugim de această idolatrizare a muzicii fiindcă în cele din urmă trebuie să știm că muzica nu a fost făcută pentru a fii idolatrizată ci mai mult pentru a ne face viața mai frumoasă. Fiindcă este o artă este adevărat că muzica este fără doar și poate un fapt care slujește frumosului. Totuși ceea ce trebuie să știm este că frumosul în niici un fel nu ajunge să fie înțeles de unii ca ceva care ne duce la meidtația creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă am ajuns să trăim într-o lume care nu vrea să fie care este sursa profundă a lucrurilor. Lucrurile vin de de la Hristos care după cum știm mai este numit în Biserica Creștin Ortodoxă și Pantocrator. Prin urmare prn frumos trebuie să ne deschidem spre Hristos. Ei bine adevărul este că sunt puțini cei din lume care sunt învățăați să gândească lucrurile în acești termeni. Nu ai cum să ajungi prin frumos la Hristos fiindcă pe cei mai mulți dintre noi frumosul nu este unul care se leagă de meditație. Totuși trebuie să știm că frumosul este unul care poate să fie contemplat prin meditația creștin ortodoxă.

[119] Vasile Grăjdean, *Cântarea ca teologie* (Sibiu, 1998).

privește muzica bisericească există o gamă destul de diversă. Sunt cântece de tristețe care ne face să ne gândim la păcatele noastre sau la fel de bine în timpul Postului Mare să ne gândim la patimile lui Hristos. La fel de bine sunt și cântece de bucurie care ne fac să ne gândim la bucuriile raiului sau în perioda Paștilor la învierea lui Hristos. Muzica prin urmare nu numai că ne fascinează dar la fel de bine ea ajunge să ne plaseze în orizontul meditației creștin ortodoxe. Este în acest sens greu pentru un compozitor să inducă starea de meditație ascultătorului dacă el habar nu are de ce este meditația. Este adevărat că pe lângă muzica rock ce are mai multe elemente de natură satanice (în special heavy metal) la fel de bine mai există în zilele noastre și muzica neo-păgână ce ne face să intrăm în adevărate transe. Este vorba mai mult decât toate de genul de muzică ce este intitulat în zilele noastre New Age.[120] Este bine să știm că există și o muzică New Age în care compozitorii vor să ne familiarizeze cu mai multe idei și ideologia mișcării New Age. Prin urmare noi creștinii ortodocși trebuie să știm să facem o diferență dintre muzica creștin ortodoxă ce ne duce la o meditație frumoasă și muzica de inspirație păgână ce ne duce de cele mai multe ori la rebeliune sau la depresie.[121]

Devine evident prin urmare că se poate vorbii de meditație și în probleme științifice. Sunt mai multe științe care pentru a putea să le pătrdunedem tainele avem nevoie să medităm asupra lor. Una dintre ele este fizica. Cu toții știm că există o lume fizică în care trăim. Această lume fizică se bazează pe mai multe legi dintre care cea mai cunoscută este legea cauză efect. Cu alte cuvinte această lege ne spune că în fizică nu există efect fără de cauză. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că tot ceea ce există în lumea noastră are o cauză. Filosoful grec Aristotel spunea în antichitate că toată mișcarea din lumea noastră trebuie să ne ducă cu gândul la un Mișcat Nemișcat sau mai bine spus la Primul Mișcător. Aici este adevărat că în sens kinetic (mișcător) Aristotel a anticipat existența lui Dumnezeu. Dacă este să medităm în sensul pe care Aristotel l-a enunțat vom vedea că în lumea noastră mișcarea trebuie să ne ducă la o cauză. Aceasta fiindcă nu se poate vorbii despre mișcare dincolo de legea cauză efect. Totuși prin meditația în cele din urmă vom descoperii pradoxul lui Dumnezeu. Paradoxul lui Dumnezeu este că el este sursă a tot ceea ce se mișcă în lumea noastră doar că deși este sursa a tot ceea ce se mișcă în cele din urmă el rămâne nemișcat.[122]

Prin urmare poate fizica să ne facă să medităm? Fără doar și poate că prin fizică se poate ajunge la meditație. Nu este o meditație ca oricare alta ci am putea să spunem că este o meditație naturală. Aceasta fiindcă după cum știm fizica este una care studiată legile lumii materiale. Lumea materială după cum putea să ne dăm seama este o lume în care se găsesc mai multe contrarii: cald-rece, neted-ascuțit, lichid-solid, lumină-întuneric etc. Toate aceste contrarii însă trebuie să știm că prin meditație în cele din urmă ajung de se armoizează. Aceasta fiindcă putem vedea că și până la nivel de anotimpuri există o armonie. Este vorba de o armonie a anotimpurilor care ne face să ne dăm seam că anotimpurile au nevoie unul de celălat. Unii ar putea spune de ce ar avea nevoie iarna de vară? Adevărul este că iarna și vara sunt două anotimpuri care se prespunun reciproc. Știm că iarna natura moare. Ea se află într-o perioadă de somn. Ei bine este această perioadă de somn pe care copacii o au mai ales. Aceasta fiindcă ei trebuie să se odihnească. Natura se odihnește iarna pentru ca în primăvarră în cele din urmă să vină din nou la viață. Iată prin urmare că putem să medităm mai mult chiar și la ciclul anotimpurilor și vom vedea că în spatele opozițiilor se ascunde o coincidență cât se poate de perfectă. Toată această meditație naturală însă nu este deloc benefică dacă nu ne duce cu gândul la Dumnezeu. Prin Dumnezeu în cele din urmă ajungem să ne dăm seama de armonia din lumea fizică. Apa îngheață iarna pentru ca primăvara să revină din nou la viață. După cum putem să vedem există o armonie perfectă în natură la care putem să medităm, la fel de bine există o aromie perfectă în legile fizice. Pentru cei care sunt inteligenți în cele din urmă natura este una care ne poate duce cu gândul la Dumnezeu. Nu trebuie să considerăm că fără doar și poate natura este însuși Dumnezeu cum fac panteiștii hinduși și budiști ci mai mult trebuie să ne trezim la conștiința că armonia din natură nu se datorează hazardului sau haosului ci unei voințe creatoate transcendente. Este în acest sens posibil ca un fizician să nu

[120] Bruno Wurtz, *New Age: Paradogma holistă sau revărjirea Vărsătorului* (Timișoara, 1994).

[121] James Oroc, *The psychodelic revolution*: the genesys of a visionary age (Park Street Press, 2018).

[122] Mișcarea este o categorie a fizici din cele mai vechi vremuri. Ea după cum am spus este circumscrisă de legea cauză efect. Prin urmare când vorbim de mișcare la fel de bine trebuie să vorbim de o cauză. Sunt unii care sunt de părere că de exemplu vântul nu are nici o cauză fiindcă el pur și simplu are loc. Fizicenii au fost cei care au ajuns la concluzia că vântul este produs de schimbările de temparatură din aer. Soarele luminează uneori cu intesnitate mai mică și alte ori cu intesnitate mai mare. Prin urmare este bine să știm că tot ceea ce există în lumea noastră are o cauză. Nu există un lucru sau un obiect din lumea fizică fără de o cauză. Totuși toate obiectele și lucrurile din lumea noastră ne duc cu gândul la faptul că trebuie să existe o Cauză a Cauzelor. Această Cauză a Cauzelor sau Cauză a Tuturor Cauzelor este fără doar și poate Dumnezeu Tatăl. Iată prin urmare cum prin meditație în fizică în cele din urmă ajungem la existența lui Dumnezeu Tatăl. Aceasta fiindcă după cum am spus este cea mai proastă soluție să credem că acest univers nu are nici o cauză.

ajungă prin meditație să Îl vadă pe Dumnezeu în natură. Aceasta fiindcă este adevărat că Dumnezeu poate rămâne anonim. Trebuie să știm însă că pentru cine are ochi de văzut Dumnezeu nu va fi niciodată anonim. Nu va fi anonim fiindcă El poate să fie contemplat în natură și la fel de bine prin credință în cele din urmă ne vom ridica la vederea lui Dumnezeu. Au fost mai mulți teologi care au vorbit de vederea lui Dumnezeu. Unii dintre ei este adevărat că au vorbit de o vedere mistică a lui Dumnezeu. Este adevărat că la un nivel destul de avansat de viață duhovnicească există o vedere mistică a lui Dumnezeu. Totuși, la fel de bine trebuie să știm că Dumnezeu poate să fie meditat și contemplat și prin legile lumii fizice. Este adevărat că această vedere a lumii fizice nu este una mistică dar este fără doar și poate o vedere adevărată.[123]

Mai recent se știe că în materie de astronomie s-au făcut pași cât se poate de mari. Realitatea este că din cele mai vechi vremuri omul a fost fascinat de stele. Cu toții noaptea putem vedea mai multe stele pe cer și oamenii se întreabă care este misterul acestor stele? De ce a făcut Dumnezeu stelele? La ce sunt de folos stelele? Sunt cu toate întrebări pe care mai mulți și le-au ridicat din cele mai vechi vremuri. Biblia este de părere că omul când contemplă și meditează noaptea la stele trebuie să ajungă în acest mod de atotputernicia lui Dumnezeu. Prin faptul că Dumnezeu a pus stelele pe cer El a voit să ne dea un incidiu despre atotputernicia Lui. Este adevărat că deși Dumnezeu nu comunică cu noi verbal de mai multe ori El o face prin lucruri. Un astfel de lucru este și universul. Când omul poate vedea universul în toate complexitatea lui adevărul este că prin meditație în cele din urmă el concluzionează existența lui Dumnezeu. Tot ceea ce există este fără doar și poate voința lui Dumnezeu dar mai ales existența universului este un fapt care ne duce la concluzia unei existențe atotputernice. Că Dumnezeu este atotputernic ne-o spune măreția și infintatea universului. Astronomii de azi este adevărat că sunt persoane care de multe ori au îndoieli în ceea ce privește existența lui Dumnezeu. Aceasta fiindcă Dumnezeu nu poate să fie văzut cu ochii liberi în univers. Faptul că Dumnezeu nu poate să fie văzut cu ochii liberi în univers nu trebuie să fie o piatră de poticnire pentru noi. Este posibil ca atunci când privim un tablou să nu îl vedem în persoană pe pictor dar aceasta nu înseamnă că tabloul nu are un autor. Iată prin urmare că este bine să știm că tot ceea ce există în cele din urmă are un autor. Astronomia în mod indirect ne spune de cine este autorul universului. Este vorba de o ființă supranaturală și atotputernică.[124]

La fel de bine mai trebuie să știm că au existat mai multe scindări în ceea ce privește astronomia. Știm că în Evul Mediu Giordano Bruno a fost ars pe rug de inchiziție fiindcă susținea că pământul este cel care se rotește în jurul soarelui și nu invers. Lumea din vechime credea că pământul este plat și în jurul lui de fapt există tot universul. A trebuit să vină un om de statura polonezeului Nicolaus Copernic care să revoluționeze concepțiile astronomice. Prin investrigație științifică și prin meditație în cele din urmă Copernic a putut să concluzioneze că pământul este o sferă care se învârte în jurul soarelui și la fel de bine că există un sistem solar de mai multe planete. În zilele noastre știm că numărul planetelor din sistemul solar este de nouă. După cum am spus este adevărat că astronomia nu trebuie să fie confundată cu astrologia. Astronomia poate să îl ducă pe astronom la meditație. Este o meditație în care în cele din urmă Îl poate descoperii pe Dumnezeu. Cum poate universul să ne ducă la o meditație la Dumnezeu? Este mai mult un fel de meditație logică fiindcă este logic să concluzionăm că acest univers este cât se poate de ordonat. Sunt mai multe legi astronomice care guvernează universul și aceste legi sunt unele care nu aveau cum să se facă pe sine. Prin meditație ajungem să ne dăm seama că legile universului sunt unele care au fost create de o inteligență supranaturală și o inteligență ce în cele din urmă este mai presus de toate inteligențele. Prin acasta este adevărat că în sens teologic ajungem să ne dăm seama de atotștiința lui Dumnezeu. Dumnezeu știe toate planetele din univers ceea ce pentru om în cele din urmă este o imposibilitate. Putem să știm unele dintre planete dar fiindcă ele sunt multe în cele din urmă nu mai știm toate planetele. Iată prin urmare că astronomia poate să îl ducă pe om la o meditație teologică despre cine este autorul universului. Dacă universul nu ar avea un autor în el ar exista numai haos. Se poate observa prin investigația astronomică faptul că universul nu este haos. Există o ordine sau mai bine spus există multă înțelepciune în

[123] Vladimir Lossky, *Vederea mistică a lui Dumnezeu* (Sibiu, 1995).

[124] Fiindcă astronomia este un fapt care ține mai mult de modul în care este văzut universul adevărul este că au fost unii care au ajuns la concluzia că acest univers nu este o simplă existență fizică ci că în el sunt mai multe puteri oculte. Așa în cele din urmă s-a născut astrologia. Astrologii sunt cei care studiază prin meditație un fel de posibilă legătură dintre planete și viața omului. Aceasta fiindcă astrologii sunt cei care consideră că există un fel de legătură dintre planete și viața omului. Este așa fiindcă ei au ajuns la concluzia că mișcarea astrelor poate la fel de bine să fie interpretată în legătură cu viața de pe pământ. După cum știm astrologia este o pseudo-știință sau mai bine spus o știință falsă fiindcă ea a ajuns să vadă lucruri acolo unde ele nu există. În acest sens nu există nici un fel de legătură dintre mișcarea planetelor pe orbitele lor și viața de pe pământ. Iată de ce trebuie să știm că deși astronomii mediteză la cursul planetelor pe orbitele lor aceasta nu înseamnă că în cele din urmăm pot profeții viitorul.

modul în care a fost făcut universul. Sunt miliarde de planete care respectă legile gravitației și a mișcării pe orbită. Prin meditație la aceste legi ale universului în cele din urmă ajungem să Îl descoperim pe Dumnezeu. Iată că există o cale ce ne duce spre Dumnezeu prin astronomie. Că sunt și mulți astronomi care gândesc universul numai prin propria lui contingență și fără de existența unui Dumnezeu nu este nici o îndoială. Aceasta fiindcă acești astronomi nu sunt unii care au fost pe calea ce bună în modalitatea lor de a aborda astronomia. Astronomia ne spune că prin meditație la univers trebuie să Îl vedem pe Dumnezeu care este nu numai creatorul planetelor ci la fel de bine și legiuitorul lor.[125]

O altă știință care are nevoie de meditație este matematica. Știm că mateamtica este știința numerelor. La fel de bine am mai putea spune că matematica este știința care pune bazele logicii. Aceasta fiindcă toate legile matematice sunt unele logice. Există în acest sens o interacțiune dintre logică și matematică fiindcă ele sunt două discipline care se presupun reciproc. Matematica la fel de bine mai este și o știință a problemelor. Aceasta fiindcă sunt mai multe probleme pe care le ridică matematica. Cu toții am studiat matematică în școală și am văzut că cu câteva excepții cei mai mulți dintre noi am considerat că matematica este grea. De ce este metematica grea? Este grea fiindcă pentru a rezvolva problemele pe care le ridică de cele mai multe ori trebuie să medităm. Se poate vorbii de o meditație matematică? Fără doar și poate că da. Există o meditație matematică ce ne face să privim problemle matematicii sau mai bine spus problemele pe care le ridică matematica. Meditația mateamtică este cea care ne spune că există un număr infinit de numere și că la fel de bine se poate vorbi de lume specifică matematicii. Nu toate legile matematicii se aplică lumii din jur. Sunt mai mulți matematicieni care voiesc să facă o lume matematică dar de multe ori se confuntă cu imposbilitatea de a realiza acest vis al lor fiindcă își dau seama că mai multe legi lae matematicii nu au cum să fie explicate într-un mod care să fie pe gustul lumii din jur. Că matematica este o știință care poate să guverneze lumea nu este nici o îndoială. Aceasta fiindcă este bine să știm că trebuie să fim cât se poate de concentrați pe ceea ce concluzionează mateamtica. Este adevărat că matematica este o știință care vine de la Dumnezeu dar la fel de bine mai trebuie să știm că ea ajunge să fie interpretată de fiecare dintre noi în mod propriu. Că universul are la baza lui mai multe legi mateamtice nu este nici o îndoială. Lungimea și lăținea oricărui corp planetar este în cele din urmă o problemă matematică. Tot o problemă mateamtică este și înălțimea corpurilor fizice.[126]

Adevărul este că orice om sănătos la minte este unul care ajunge la concluzia că lumea din jur este un fapt ce ne duce la existența lui Dumnezeu. La fel de bine nu se poate ca legile mateamtice să nu aibă o cauză transcendentă. Aceasta fiindcă după cum am spus tot ceea ce există are o cauză. Prin urmare mateamtica nu este numai o simplă teorie ci la fel de bine și o realitatea plactică. De mai multe ori vedem că obiectele din jurul nostru au forme geometrice. Fie că vorbim de sefera pământului sau de volumul pietrelor în cele din urmă în orice obiect în cele din urmă există o dimensiune matematică. Această dimensiune matematică este una care ne face să fim cât se poate de deschiși în spre legile mateamtice din jurul nostru. Că putem să vobim de o meditație matematică ce poate să fie străină de meditația creștin ortodoxă nu este nici o îndoială. Sunt și unii care consideră că mateamtica nu are nimic de a face cu Dumnezeu și este o știință ce nu are nimic teologic în ea. Adevărul este că matematica are mai multe elemente în ea care se leagă de problematica teologică. Dacă este să ne gândim că de multe ori matemtica operează cu conceptul de infinit în cele din urmă avem o imagine completă. Știm că în mateamtică există două categorii de infinituri: plus inifint și minus infinit. În acest sens este bine să fim mult mai atenți cu această noțiune de infinit matematic fiindcă Dumnezeu este infinit. Matematica este adevărat că atunci când vorbește de noțiunea de infinit nu o face ca având conotații teologice. Conceptul de infinit este un fapt care ne face să ne gândim că doar Dumnezeu este în cele din urmă infinit. În acest sens sunt unii matematiceni ce ne spune că trebuie să știm că există un fel de infinit mateamtic care este realtiv și la fel de bine există un concept de infiinit absolut care este Dumnezeu. Este totuși în cele din urmă fără de logică să vorbim de două infinite fiindcă numai Dumnezeu este infinit. Totuși, când matematica vorbește de infinit de

[125] Willem D. Brees, *Beyond the Big Bang: Quantum cosmologies and God (*Open Court Publishing Company, 1990).

[126] Știm că matematica este împărțită în mai multe ramuri dintre care principale sunt: algebra și geometria. Totuși se ridică o întrebare: ce fel de meditație este cea pe care matematica ajunge să o creeze în noi: este vorba de o meditație științifică sau o meditația teologică? Marii amtematiceni adevărul este că au fost oameni cu credință în Dumnezeu. Aceasta fiindcă ei și-au dat seama că acest univers al numerelor și al cifrelor este unul care ne duce în spre existența lui Dumnezeu. Am putea spune că la un anumit nivel existența lui Dumnezeu este o problemă mateamtică. Este o problemeă matematică fiindcă Dumnezeu este Cel care a lăsat ca lumea să fie guvernată de mai multe legi matematice. Aceste legi matematice sunt unele care la fel de bine pot să ne conducă spre Dumnezeu și spre existența Lui. Pentru orice matematicean adevărul este că există o "esență mateamtică" a lucrurilor. Această esență matematică a lucrurilor este un fapt ce ne face să ne dăm seama că trebuie să fim mult mai centrați pe modul matematic de a vedea lumea.

cele mai multe ori ea nu ține cont de ininitul lui Dumnezeu și vorbește de infinit ca o noțiune impersonală. Infinitul matematicii este unul care ne face să ne meditǎm la infinitul lui Dumnezeu.[127]

Se spune că într-un magazin de alimente erau mai mulți șoareci. Șoarecii au ajuns să își facă de cap prin magazin și de multe ori făceau chiar risipă. Proprietatul magazinului și-a dat seama de prezența șoarecilor. Într-o zi ei discuta cu un prieten.

- Să știi că nu știu ce să mă mai fac.
- De ce? Ce s-a întâmplat?
- Tu știi că eu am un magazin alimentar nu?
- Da știu și?
- Am fost invadat de șoareci.
- La orice problemă există și o soluție.
- Ce soluție?
- De ce nu îți cumperi o pisică pe care să o pui în magazin?
- O pisică? Bună idee. Mulțumesc pentru idee.
- Nici o problemă.

Proprietarul magazinului a cumpărat o pisică. Pisica și-a făcut treaba. Aproape în fiecare zi prindea doi sau trei șoareci. Văzând aceasta mai marele șoarecilor a convocat o ședință cu toți șoarecii din magazin.

- V-am chemat aici fiindcă trebuie să discutăm o problemă de urgență.
- Ce problemă? Au întrebat șoarecii.
- Ați văzut proprietarul a cumpărat o pisică ce ne vânează încet dar singur pe toți.
- Așa este.
- Ei bine, vreau să vă puneți mintea la contribuție și să veniți cu idei despre cum am putea să scăpăm de pericolul pisicii.

Între șoareci s-a făcut liniște. Nimeni nu vorbea nimic. La un moment dar un șoarece mai îndrăzneț a cerut cuvântul.

- Eu cred că știu o metodă prin care să ne o păcălim pe pisică.
- Ce metodă?
- Ce ar fi dacă am lega de gâtul ei un clopețel?
- De ce să legăm un clopoțel?
- Fiindcă în acest mod atunci când pisca vine spre noi o vom auzii și von fugii de ea.
- Așa este. O Soluție extrem de bună, au răspuns restul șoarecilor.

Un șoarece bătrân a cerut cuvântul:

- Eu am să vă întreb un singur lucru.
- Ce anume?
- Cine va fi cel care va lega clopoțelul de gâtul pisicii?

Se spune că între șoareci s-a făcut liniște fiindcă nici unul nu a avut curajul să meargă să lege clopoțelul de gâtul pisicii.

Pilda de mai sus este una care ne spune că matematic este posibil să vorbim de multe teorii dar sunt aceste teorii posibile să fie puse și în practică? Adevărul este că teoriile sunt cât se poate de greu de a fi puse în practică. Aceasta fiindcă deși imaginația omului este una extrem de creativă în cele din urmă de multe ori ea nu poate să fie pusă și în practică. Iată de ce în cele din urmă este bine ca matematic să facem desitincția dintre posibil și imposibil.[128]

Prin urmare trebuie să știm că în sens matematic se poate ajunge la un fel de meditație teoretică a lucrurilor din jurul nostru. Aceasta fiindcă trebuie să știm că teoria nu este întotdauna compatibilă cu practica. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm care este diferența în sens matematic dintre teorie și pratică. Aceasta fiindcă trebuie să fim conștienți că există o mare diferență dintre matematică și religie. Teoretic sunt mai mulți care ne spun că există o legătură strânsă dintre credință și știință dar vedem că nu prea sunt destul de multe cazuri de astfel de legături. Este bine prin urmare să știm că teoria este una și practica este alta. În matematică mai nou se face extrem de multă teorie. Sunt matematici superioare care necesită un efort sporit al intelectului pentru a ajunge ca în cele din urmă să fie înțeleasă și cuprinsă. Este evident că trebuie să fim mult mai atenți cu tot ceea

[127] Stenaza Lawrence, Mark McCartney, *Mathematicians and their gods: intections between mathematics and religious beliefs* (Oxford, 2013).

[128] Steven Ktantz, *Mathematical apocrypha redux: more stories and anectodes on mathematics and the mathematical,* (American Mathematical Society, 2005).

ce înseamnă mateamtica și care este diferența dintre practică și teorie. Teoria mateamtică este una care ne spune că trebuie să fim cât se poate de atenți cu posibilitatea ca ea să fie într-un anume fel un fel de meditație matematică. Aceasta fiindcă în matematică pot să fie emise multe lucruri doar teoretic fără ca ele să fie pusă în practică. Știm că matematica vorbește un un minus infinit. Acest minus infinit nu poate exista în realitate fiindcă el este mai mult numai o temă teoretică. Este o temă teoretică fiindcă Dumnezeu este un plus infinit. Un minus infinit ar prespune un Dumnezeu rău, ceea ce nu este cazul în sens teologic. Iată prin urmare că este adevărat că teoria matematică poate să fie înțeleasă ca un fel de meditație matetmatică.[129]

Filosofia este după cum știm știința înțelepciunii. Pentru ca omul să ajungă la înțelepciune din cele mai vechi timpuri el a emis mai multe teorii pe care a ajuns să le pună în practică să vadă dacă ele în cele din urmă funcționează. Știm că primii mari filosofi ai lumii au fost Platon, Socrate și Aristotel din Grecia antică. La fel de bine în zilele noastre sunt mai multe filosofi care încearcă bazați pe filosofii trectului să actualizeze filosofia pe nivelul de înțelegere a omului modern. Este bine prin urmare să știm că filosofia este un fapt care are multe în comun cu meditația creștin ortodoxă. Aceasta nu trebuie să ne facă să credem că cele două sunt identice. Pentru a ajunge la înțelepciune sau mai bine spus pentru a fi un om înțelept în cele din urmă trebuie să știm că este nevoie de meditație. Unul care nu meditează în cele din urmă este un om care nu știe ce este filosofia. Filosofia este prin urmare una care de multe ori recurge la meditație din dorința de a înțelege care este esența lucrurilor. Iată că avem în filosofia un fel de știință ce are o puternică dimensine contemplativă. Meditățm fiindcă voim să fim filosofi. În acest sens dictonul antic *non barbam faceat filosofum* este cât se poate de adevărat. Am putea spune parafrazând acest dicton că *meditatione faceat filosofum* adică în cele din urmă nu barba îl face pe filosof ci meditația. Ideea de înțelepciune este adevărat că a devenit una din ce în ce mai ignorată și la fel de bine trecută cu vederea. Aceasta fiindcă omul de azi nu prea este interesat de ceea ce este folositor pe termen lung ci mai mult de ceea ce este aduce un câștig imediat. Ori este bine să știm că mai toți filosofii filosofii au considerat că filosofia este un angajament pe termen lung. Nu ajungem la înțelepciune peste noapte. Iată de ce în cele din urmă trebuie să știm că meditația este un care ne poate duce la filosofie sau mai bine spus ne poate face să fim înțelepți.[130]

Meditația filosofică este cea care a născut mai multe școli de filosofie. Dintre cele mai cunsocute școli de filosofie știm de: filosofia platonică, filosofia aristotelică, filosofia epicureică, filosofia stoică, filosofia cinică, filosofia sceptică etc. În modernitate au fost mai mulți mari fiolosi care și-au pus și ei amprenta pe filosofie. Dintre cei mai importanți filosofi moderni este bine să amintim: Kant, Descartes, Heidegger, Hegel, Noica, Kirkegaard sau Hume. Cu toți aceștia au venit cu noi sisteme de filosofie care să îl învețe pe om cum să ajungă la înțelepciune în zilele noastre. Aceasta fiindcă este adevărat că nevoia de înțelepciune ajunge să se aducă la zi prin diferite forme sau mai bine prin mai multe modalități de a înțelege lumea. Trebuie să fim cât se poate de conștineți că filosofia este o care a mediației. Epicur a fost cel care a lansat în filosofie conceptul de ataraxia. Ce este ataraxia? Ataraxia este o stare prin care filosoful în cele din urmă ajunge la un fel de tranchilitate sau mai bine spus nu mai este tulburat de lumea din jur. Nu se poate să nu vedem un profund caracter al stării de ataraxia de care vorbește Epicur. Aceasta fiindcă ataraxia este o stare ce ne face să fim cât se poate de centrați pe meditație. Când meditățm în sens filosofic în cele din urmă nu mai trebuie să fim în nici un fel perturbați de lumea din jur. De multe ori suntem cât se poate de perturbați de ceea ce vedem în jurul nostru și este adevărat că nu putem să fim impasibili cu ceea ce vedem că are loc în jurul nostru. Iată cum în cele din urmă meditația filosofică este una care ne scoate din contingența lumii din jur și ne eliberează de tot ceea ce este negativ și de tot ceea ce este cât se poate de rău. Meditația filosofică este una care ne asigură că înțelepciunea este una dintre multiplele modalități prin care ajungem să slujim binele. În acest sens nu se poate să disociem noțiunea de înțelepciune cu noțiune de bine. Aceasta fiindcă este bine să știm că aceste noțiuni se presupun una pe alta și sunt cât se poate de complementare una alteia. Este clar că există o meditație filosofică este este în cele din urmă inferioară meditației creștin ortodoxe. Aceasta fiindcă meditația filosofică este una care ne face să ne îndreptăm

[129] Laurence Chisolm Young, *Mathematicians and their times: history of mathematics and mathematcis of history* (North Holland, 1981).

[130] În zilele noastre sunt din ce în ce mai puțini cei care caută înțelepciunea fiindcă sunt persoane care consideră că fără doar și poate că pot să trăiască și fără de înțelepciune. Realitatea este că o viață fără de înțelepcine este posibil să fie anostă. Aceasta fiindcă este înțelepciunea cea care ne face să fim cât se poate de profunzi și să ne dăm seama că există profunzime la care putem să ajungem prin meditație filosofică și la fel de bine prin introspecție filosofică. Iată de ce trebuie să știm că vom ajunge la înțelepciune dacă în mod sistematic vom ajunge să meditățm la ea. Meditația este în acest fel o cale în spre înțelepciune. Nu este adevărat că atunci când citim o carte de filosofie în cele din urmă ajungem să meditățm filosofic? Există în acest sens în orice om în mod natural o sete de înțelepciune. Este adevărat că la unii este mai mare în timp ce la alții este mai mică. Totuși, orice om are în sine o sete de înțelepciune fiindcă știe că lipsa de înțelepciune duce la ceea ce am putea spune ca prostie. Acolo unde nu este înțelepciune domină prostia. Iată de ce în cele din urmă meditația filosofică este o posibilitate de a ne elibera de stupiditate.

în spre ceea ce este creștinimul ortodox. Trebuie să știm că filosofii meditau la înțelepciune și în antichitate dar nu se poate vorbii în cazul lor de o meditație creștin orotoxă. Nu se poate vorbii în cazul lor de o meditație creștin ortodoxă fiindcă trebuie să știm că una este modul în care meditează un filosof la problemele de filosofie și în alt mod în cele din urmă meditează un creștin ortodox. Este adevărat că meditația creștin ortodoxă se aseamănă cu meditația filosofică însă cee ace trebuie să știm este că ele sunt la un anumit nivel distincte. Aceasta fiindcă trebuie să știm că au fost și filosofi atei care nu au voit să știe de Dumnezeu și de credința în El. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că una este meditația filosofică și alta este meditația creștin ortodoxă. Meditația filosofică ar trebuii să ducă la creștinismul ortodox dar nu o face întotdeauna.[131]

CONCLUZIE

Cartea noastră este una care este menită să îl facă pe cititor mai sensibil cu problema meditației creștin ortodoxe. Sunt chiar și între creștinii ortodocși mai mulți care nu sunt conștienți de faptul că meditația este un lucru pe care îl găsim în creștinismul ortodox. Realitatea este cu totul alta. Meditația este o practică a creștinismului ortodox. Rugăciunea lui Iisus pe care o promovează creștinismul ortodox și care a fost pentru prima dată definită de isihaștii creștini ortodocși, este la fel de bine una meditativă. Rugăciunea scurtă a lui Iisus: Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă pe mine păcătosul, este o rugăciune care ne face să medităm la persoana lui Iisus. După cum am spus Iisus este o persoană centrală în meditația creștin ortodoxă. Aceasta fiindcă trebuie să știm că atunci când medităm în cele din urmă este bine să știm că vom ajunge la o mai bună funcționare a sufletului nostru. Am precizat în această carte că meditația este una care în primul rând vizează sufletul omului. La fel de bine sunt și unele efecte pe care meditația le are asupra sufletului. În rândurile de mai sus am vorbit care sunt modalitățile prin care sufletul ajunge în cele din urmă să se liniștească și să ajungă la pacea sufletască. Fără de pacea sufletească în cele din urmă nici trupul nu ajunge la liniște. Este adevărat că meditația este una care se adresează în primul rând sufletului dar ea are efecte cât se poate de profunde asupra trupului.[132]

Prin urmare am vorbit în rândurile acestei cărți despre faptul că meditația nu este una pe care o întâlnim numai în creștinismul ortodox ci la fel de bine sunt mai multe alte religii care au în practica lor meditația. Aceste religii este adevărat că au o meditație cât se poate de falsă. Aceasta fiidncă demonii pot să mimeze meditația sau mai bine spus să o facă ca una ce le slujește scopurilor lor. Meditația trebuie să știm că poate să fie una demonică. Sunt mai multe exerciții de concentare în yoga și în mantrele budiste care nu fac decât să îl demonieze pe om. Aceasta fiindcă aceste practici de meditație nu urmăresc în nici un fel ortodoxia. Am voit în rândurile acestei cărți să evidențiem că trebuie să urmăm o cale a ortodoxiei în ceea ce privește meditația. Marea diferență dintre meditația budistă și hindusă este că în timp ce ele sunt unele care se concenterază pe un fel de stări impersonale cum ar fi unirea cu Marete Tot sau nirvana în cele din urmă meditația creștin ortodoxă se concenrează pe un Dumnezeu personal. În panteism Dumnezeu este impersonal aceasta fiindcă tot ceea ce există în cele din urmă este un Mare Tot impersonal. Iată prin urmare că trebuie să fim mult mai atenți cu ceea ce este meditația și cu ceea ce înseamnă ea. Trebuie să știm că totuși deși budismul și hindusimul vorbesc de un dumnezeu impersonal, în cele din urmă oamenii sunt persoane. Prin persoană în cele din urmă înțelegem în acest context conștiință și mai ales conștiință de sine. Fiindcă universul din jur este unul fără de conștiință ei bine este adevărat că în hindusim și în budism în cele din urmă omul va ajunge la o pierdere a conștiinței. Această pierdere a conștiinței este de fapt dispariția persoanei în Marele Tot care nu este nimic altceva decât nimicul. Pentru noi cei de azi nimicul este un subiect la care nu medităm prea mult. Totuși au fost mai mulți profeți ai nimicului care au voit să arate lipsa de sens a vieții și a lumii (ne referim la nihiliștii moderni). Este cumva logic ca unul care crede în nimic și nu crede în Dumnezeu în cele din urmă să vadă lumea, omul și universul fară sens

131 George Florovsky, *Filosofie creştin ortodoxă* (Belmont, 1978).

132 Ca să medităm în sens creștin ortodox este bine să știm că trebuie să respectăm anumite reguli. Trebuie să știm că aceste reguli sunt unele care sunt cât se poate de ample și la care în cele din urmă ne vom referii în aceste rânduri. Trebuie să respectăm regulile ortodoxe ale meditației creștine fiindcă dacă nu este evident că putem să ne punem sufletul în primejdie. Cum să ne punem sufletul în primejdie? Ne punem sufletul în primejdie fiindcă după cum am spus există și meditații necreștine cum sunt meditația yoga și meditația hindusă care nu duc sufletul la Hristos. Fiindcă Hristos după înălțarea Lui la cer în cele din urmă a ajuns să fie Unul care poate să fie contemplat ei bine această contemplație în cele din urmă se poate să ducă și la meditație. A medita la Iisus Mântuitorul este un fapt ce ne duce la realizarea a tot ceea ce este mai furmos și mai important în viața noastră duhovnicească. Iată de ce trebuie să știm meditația este dincolo de orice o cale spre înduhovnicire.

fiindcă fără El este adevărat că existența este fără de sens. Aceasta fiindcă după cum am spuns meditația creștin ortodoxă este una existențială. Este existențială fiindcă ea ne spune că trebuie să fim centrați pe tot ceea ce este bun și frumos. Meditația creștin ortodoxă nu este una care scontează pe o neantizare a omului după cum fac meditațiile extremului orient ci mai mult pe o descoperire a sensului existenței în cadrul originar după cum a fost el lăsat de Dumnezeu. Trebuie să ne îndreptăm spre Dumnezeu fiindcă numai așa în cele din urmă vom găsii care este adevărul sens al vieții și al existenței. Se poate întâmpla să avem iluzia că am găsit pentru noi care este sensul vieții noastre fără să ne dăm seama că Dumnezeu are un cu tot alt sens al existenței noastre. Este meditația cea care ne face să fim centrați pe sensul existenței după cum l-a lăsat Dumnezeu Tatăl.[133]

Un alt lucru pe care l-am evidențiat în aceste rânduri este că la fel de bine trebuie să ne dăm seama că meditația este un fapt ce ne face să trăim un fel de experiență mistică. De ce trebuie să vedem meditația ca una care este legată de experiența mistică? Aceasta fiindcă cei care au ajuns la un fel de experiență profundă a meditației creștin ortodoxe în cele din urmă au fost misticii. Prin meditație în cele din urmă este bine să știm că ajungem să ne deschidem unui univers cât se poate de profund și de amplu. Meditația prin urmare este o experiență nu numai mistică. Este adevărat că după cum ne spunea Sfântul Nicodim Aghioritul în mintea omului există un război nevăzut care ale loc în gândurile omului. Omul poate avea în mintea lui nu numai gânduri bune dar la fel de bine și gânduri rele. Aceste gânduri rele pot să vină de la sine sau pot să vină de la diavoli. Meditația în cele din urmă este una care ne menține alerți cu originea gândurilor din viața noastră. De cele mai multe ori am arătat că gândurile sunt un fel de iureș în mintea noastră ce ne face să fim cât se poate de neantenți cu ceea ce este important și cu ceea ce este fără de semnificație. Trebuie să fim mult mai atenți la gândurile noastre și aceasta cel mai bine o facem prin meditație. Dacă vom medita vom vedea că orice păcat și patimă din noi în cele din urmă ajunge să se instaleze în noi prin intermediul gândurilor. Păcatul începe mai întâi ca un gând nevinovat. Sunt puțini dintre noi care sunt conștienți că acel gând este de fapt o sugestie a diavolului. La fel de bine mai apoi se poate ajunge la ceea ce am putea denumii ca o evoluție a acelui gând nevinovat. El poate să fie o simplă sugestie de a bea un pahar de vin. Mai apoi această sugestie crește și se poate vedea că sugestia ajunge să ne domine. De la simplul gând de a bea un pahar de vin ajungem să bem kilograme de vin pe zii pentru ca în cele din urmă să devenim bețivi și alcoolici. Iată cum un simplu gând în cele din urmă a ajuns să ne stăpânească total și deplin. Cel care nu este o persoană desprinsă cu meditația creștin ortodoxă în cele din urmă va ajunge să fie biruit de gândurile rele fiindcă el nu stă să mediteze la gânduri și la originea lor.[134]

Trăim într-o lume care tinde din cele mai vechi vremuri să privească lumea numai în exteriorul ei și să nu fie intersată de interiorul ei. Aceasta fiindcă trebuie să fim cât se poate de conștienți că nu există numai dimensiunea externă a lumii ci la fel de bine există și o dimensiune internă a lumii. Aceasta fiindcă vedem că deși trăim în aceiași lume sunt unii care privesc lumea cât se poate de diferit. Unii văd o lume bună și au numai cuvinte bune despre ea în timp ce alții văd lumea ca fiind rea și au numai cuvinte de ocară la adresa ei. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că trebuie să fim mult mai atenți cu lumea din jurul nostru. De multe ori lumea ne asaltează cu multe lucruri și este adevărat că cu greu mai ajungem să discernem între bine și rău. Sunt persoane viclene în lumea noastră care joacă atât de bine teatru că ne fac să credem că în cele din urmă nu există nici un fel de diferență dintre bine și rău ci totul este cât se poate de cazual. În acest sens profestul Isaia din Vechiul Testament a fost cât se poate de explicit când a spus că: vai de cei care îi spun binelui rău și răului bine. Aceasta fiindcă trebuie să știm că trebuie să diferențiem lucrurile. Una sunt lucrurile bune și alta sunt lucrurile rele. Vedem cei vicleni mai ales din funcțiile publice ale lumii ne pot înșela și nu este nici o îndoială de aceasta. Pentru a putea să revenim la normal de cele mai multe ori avem nevoie să medităm. Numai când medităm de cele mai multe ori ajungem să vedem lucrurile la rece. Avem nevoie să vedem lucrurile la rece fiindcă în acest mod în cele din urmă ne vom elibera de ceea ce est rău. A depista răul de multe ori este un fapt ce ne face să recurgem la meditație. Aceasta fiindcă nici un criminal și nici un excroc nu se dă pe sine ca un om al răului.

[133] Viktor Frankl, *Omul în căutatea sensului vieții* (Editura Meteor Press, 2009).

[134] La fel cum diavolul l-a ispitit pe Iisus în pustia Carantaniei în cele din urmă Dumnezeu Tatăl îi îngăduie diavolului să ne ispitească însă nici o dată peste puterile noastre. De ce îl lasă Dumnezeu Tatăl pe diavol să ne ispitească? Pentru a ne întării în credință și a ne face conștienți de nocivitatea răului. În acest sens este adevărat că cu fiecare dintre noi se dă o luptă dintre diavoli și îngeri care vor să ne domine viața. Omul este eliber să opteze între aceste două sfere de influență. Trăim cu toții prin urmare cu pericolul ca în cele din urmă să fim contaminați de rău. Cei mai mulți dintre noi sutem de părere că răul este numai crima și violența și în nici un fel nu poate să fie și păcatul. Adevărul este că răul este o noțiune mai compleză decât am crede. Aceasta fiindcă este bine să știm că răul este un fapt ce ne face să fim conștienți că păcatul este fără doar și poate o manifestatre a răului. Trebuie să privim păcatul ca o manifestare a răului chiar dacă de cele mai multe ori este greu să facem aceasta. Este greu să considerăm lăcomia pântecelui ca un lucru rău fiindcă sunt mulți care cu greu fac diferența dintre nevoia de a te hrănii și lăcomia la mâncare.

După cum arătat în rândurile de mai sus trebuie să facem un fel de introspecție prin meditație pentru ca în cele din urmă să ne dăm seama de cine sunt oamenii buni față de care sunt oamenii răi. Oamenii tind să judece lucrurile numai la suprafață și nu vor să le privească în profunzimea lor. Fără de meditație adevărul este că de mai multe ori ajungem să tărim în iluzie. În lumea politică sunt mai mulți care ne zâmbesc cu orice ocazie pentru ca în schimb să ne mărească impozitele și să crească prețurile la cumpărături. Iată prin urmare că numai un exercițiu de meditație profundă poate să ne spună de care este diferența dintre cei buni și cei răi.[135]

Prin urmare cel care meditează meditația creștin ortodoxă trebuie să știe că face un lucru existențial. Face cun lucru existențial fiindcă meditația este una care privește viața omului în ansamblul ei. Meditățm fiindcă voim să ajungem la profunzime și această profunzime în cele din urmă ne duce la Dumnezeu. Trebuie să fim cât se poate de conștienți că așa se naște meditația creștin ortodoxă. Am arătat în această carte că meditația creștin ortodoxă este una care ne ajută în procesul de despărimire. Sunt mai multe patimi care pot să pună stăpânire pe noi. Aceste patimi sunt cele care ne fac conștineți de diferența dintre păcat și virtute. Pentru a ajunge să ne dăm seama de modul cum în cele din urmă un viciu a ajuns să ne i-a în stăpânire adevărul este că trebuie să meditățm mai mult. Numai în acest mod în cele din urmă vom reuși să ne dăm seama de care sunt punctele noastre slabe și de modul în care ele ajung să ne domine. Patimile apar în noi fiindcă într-o anume parte din noi nu am fost atenți și nu am acordat destul de multă atenție. Iată de ce în cele din urmă prin meditație ajungem nu numai să ne cunoșatem pe noi înșine mai bine ci la fel de bine să ne dăm seama de care sunt metodele prin care patima ajunge să ne stăpânească. Este adevărat că sfinții părinți ne spun că diavolii sunt de cele mai multe ori cauzele păcatelor dar la fel de bine ceea ce trebuie să știm este că ei se folosesc de propriile naostre slăbiciuni pentru ca în cele din urmă să ajungă să ne stăpânească. Este bine să fim cât se poate de atenți cu patimile fiindcă există o psihologia a împătimirii. Sfinții părinți și mai ales Sfântul Maxim Mărturisitorul ne spune că patima este întotdeauna o reflecție a unei iubiri de sine excesive. Fiindcă ne iubim pe noi înșine în mod excesiv în cele din urmă ajungem să nu mai ținem cont de modul cum acționăm. Așa se face că în cele din urmă iubirea de sine excesivă este cea care ne face să ne împătimim.[136]

Este adevărat prin urmare că meditația este un lucru cât se poate de eficent în plan duhovnicesc. Aceasta fiindcă după cum am spus ea poate să trezească în noi un sentiment sau mai bine spus o stare de trezvie continuă. Pentru ca să ajungem să nu mai cădem în patimile și în patimile pe care de mai multe ori le-am făcut în cele din urmă trebuie să ne permitem luxul de a știi ce ne-a făcut să cădem în ele. Numai așa în cele din urmă devenim contșienți de modul în care patimile și păcatele au ajuns să pună stăpânire peste noi. Avem nevoie să ne eliberăm de patimi și după cum am spus meditația este una care ne ajută cât se poate de eficent în acest sens. Trebuie să meditățm fiindcă în acest mod în cele din urmă devenim conștienți de modul în care demoni ne-au învins la un moment dar și prin urmare pe viitor putem să ne luăm măsuri de protecție. Sfinții părinți sunt cât se poate de specifici într-un fel sau altul demonii ne vor lupta până în momentul morții. Aceasta fiindcă ei sunt cei care voiesc să ne facă să nu mai avem libertate. Demonii urăsc libertatea fiindcă ei vor să ne facă un fel de sclavi ai iadului. Iată de ce în cele din urmă prin meditație putem să vedem dacă într-o anumită situație sau împrejurare noi am fost cauza patimilor și păcatelor sau demonii. Devine evident că trebuie să fim mult mai atenți cu patimile și păcatele și să nu le considerăm ca un fel de banalități. Lumea de azi se face că nu acordă mare atenție moralității dar când este vorba să vină un lider imoral la conduceera unui stat sau al unui oraș în cele din urmă cu toții se plâng de el. Iată de ce este bine să știm că trebuie să ne dăm seama că meditația poate să ne facă conștienți de gândurile pe care dracii ajung să le pună în inima noastră. Aceasta fiindcă de multe ori simțim din senin cum anumite gândurile rele vin la noi. Este adevărat că noi avem puterea să le respingem dar prin meditație în cele din urmă ne putem da seama că putem să ne dăm seama de originea lor. Originea gândurilor este cât se poate de incertă dacă nu suntem deprinși cu meditația creștin ortodoxă.[137]

[135] Vladimir Soloviov, *Îndreptățirea binelui* (București, 1994).

[136] Omul împătimit ca regulă generică este departe de a fi un om care ajunge să fie alturist. Aceasta fiidncă omul împătimit de cele mai multe ori inconștient este unul care consideră că tot ceea există și tot ceea ce contează în această lume este propria lui persoană. Trebuie să fim mult mai atenți cu patimile și păcatele fiindcă așa vom ajunge să eliminăm tot ceea ce este negativ din noi. A venit vremea să fim mult mai atenți cu propria noastră pesoană. Sunt mai mulți care simt că nu se cunosc pe sine suficent și prin urmare nu știu cum să ajungă la o mai bună cunoaștere de sine. Este evident că trebuie să fim cât se poate de conștienți că întotdeauna meditația este o modalitate de a ne cunoaște pe noi înșine și a ne da seama de cine suntem cu adevărat. Sunt unii care sunt de părere că nu au cum să ajun gi la o cunoaștere de sine fiindcă persoana este într-o continuă schimbare. Cum să ajung în cele din urmă să te cunoști pe sine fiindcă te schimbi mereu? Te schimbi din copil adolescent, din adolescent în adult și din adult în bătrân. Se mai poate vorbii atunci de o cunaoștere de sine? Se poate vorbii de o cunoaștere de sine fiindcă prin meditație în cele din urmă ajungi să te monitorizezi.

[137] Ștefan Pușcă, *Terapia prin meditație* (Editura Paralela 45, 2018).

Se spune că un rege de demult a făcut o călătorie lungă. Era pe vremea când papucii nu au fost încă inventați. A trebuit să meargă mai multă vreme pe jos.

- Vai picoarele mele, se plângea regele.
- Ce este majestate? L-a întrebat sfetnicul său.
- Mă dor picioarele.
- Și pe mine mă dor piciorele majestate.
- Cum de este drumul așa de pietros?
- Așa sunt condițiile în această regiune.
- De abea aștept să mă întors la palat.

În cele din urmă regele s-a întors la palat. A cerut să fie aduși toți curtenii lui. Regele a început:

- V-am adunat pe toți aici fiindcă trebuie să vă comunic ultima mea decizie.
- Ce decizie majestate?
- Trebuie să luăm o măsură în ceea ce privește drumurile noastre.
- De ce?
- Fiindcă am avut o călătorie mai lungă de făcut și m-am rănit cu toate pietrele de pe drum.
- Și ce putem să facem noi?
- Am să vă spun la ce m-am gândit.
- Vă ascultăm majestate.
- Vreau ca toate străzile și drumurile din regatul meu să fie îmbrăcate cu blană sau piele de animale.
- Dar de ce?
- Fiindcă în acest mod în cele din urmă nu ne vom mai julii la picioare.
- Dar majetate se poate face așa ceva?
- Nu mă interesează dacă se poate așa ceva. Este de datoria voastră a curtenilor să vă ocupați de problemă.
- Dar majestate știți câte vaci și oi trebuie să ucidem ca să punem pe drumuri blană și piele de animale?
- Și nici nu este sigur că or fi destule, a adăugat un alt curtean.
- Pe mine nu mă intresează. Voi trebuie să vă ocupați de problemă fiindcă dacă nu vă voi pedepsii.
- Majestate dar mai gândiți-vă.
- Nu am la ce să mă mai gândesc. M-am hotărât.

Printre curteni se afla din întâmplare și un om simplu. După ce am meditat puțin la cererea regelui a cerut dreptul să vorbească.

- Majestate pot și eu să vorbesc?
- Cine ești tu?
- Sunt un om simplu din popor care am avut o problemă la curte.
- Și ce vrei să spui?

-Majestate eu cred că am găsit o metodă mult mai simplă să rezolvăm problema drumurilor.

- Ce metodă?
- Ce ar fi dacă ați lega mai multă piele de animal de picioarele și tălpile mejestății voastre?
- Adică să îmi fac ca un fel de sandale de piele?
- Exact majestate.

Regele a stat puțin pe gânduri:

- La asta nu m-am gândit. Tu omul simplu din popor ești mai înțelept decât toți curtenii mei. Voi vistiernicilor să îl răsplătiți.

Se spune că de atunci regele când avea un drum mai lung de făcut își lega mai multă piele de animal de tălpi și picioare și în așa fel nu se mai lovea de drum.

Morala pildei de mai sus este una simplă: că de multe ori prin meditație ajungem la concluzia că nu trebuie să schimbăm lumea din jur ci numai pe noi înșine.[138]

Este prin urmare adevărat că de mai multe ori simțim că lumea din jurul nostru este una care nu ne convine. Ajungem să avem colegi la locul de muncă pe care nu îi simpatizăm. Avem vecini de stradă sau de bloc pe care nu prea îi agreăm din cauza personalității lor. Ajungem să vedem că de multe ori prietenii au idei și hobby-rui diferite de ale noastre. Ei bine toate acestea sunt cele care ne fac să nu mai știm de care este sensul vieții noastre și la fel de bine de care este rostul vieții în cele din urmă. Iată de ce meditația este una care ne poate deschide la un mare adevăr: că la fel de bine cum sunt mai mulți pe care nu îi plăcem la fel de bine pot să fie mai

[138] Joseph Murphy, *Puterea extraordinară a subconștientului tău* (Editura Deeceneu, 2007).

mulți care adevărul este că nu ne plac pe noi. Prin urmare nu trebuie să considerăm că numai noi suntem centrul umanității și al lumii. La fel de bine sunt mai mulți care sunt cât se poate de departe de sensul vieții și de modul în care trebuie să înțelegem viața. Meditația creștin ortodoxă este una care am arătat în rândurile acestei cărți că ne face să fim cât se poate de obiectivi cu realitatea lumii din jur. La fel cum nouă nu ne place de anumite persoane la fel de bine este posibil ca la mai multe persoane să nu le placă de noi. Iată de ce trebuie să știm că trebuie să ne elibeărm de interestul exclusiv al propriei noastre persoane. Trebuie să știm că nu avem nimic de câștigat dacă reducem tot universul la propria noastră persoană. Sunt din ce în ce mai mulți oameni inferiori și limitați care sunt de părere că tot ceea ce contează este propria lor persoană. Aceștia nu își iubesc soțiile pentru cine sunt ele cu adevărat ci mai mult fiindcă ele sunt un fel de sclave care trebuie să le cânte în strună.[139]

Iată prin urmare că meditația este un fapt care ne poate fi la fel de bine benefic. De ce să refuzăm să practicăm ceva care ne este benefic? Ar fi cea mai mare prostie să nu medităm fiindcă este bine să știm că prin meditație în cele din urmă vim ajunge să avem cu adevărat o viziune superioară a existenței. Nu trebuie să înțelegem prin aceasta că meditația creștină este tot una cu Meditația Transcedentală ce este practicată de gurul neo-hindus Maharași Yogananda. În nici un fel nu trebuie să Îl confundăm pe Iisus cu doctrinele hinduse și budiste. Aceasta fiindcă după cum am spus nu trebuie să asimilăm meditația creștin ortodoxă cu un fel de amalgam de religii și de concepte. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că trebuie să fim mult mai centrați pe meditație. Meditația poate să dureze mai mult sau mai puțin. În cele din urmă dacă suntem asaltați de patimi și de păcate este bine ca 10 asau 15 minute să ne alocăm din timpul nostru zilnic și să ne dăm seama de unde vine aceste gânduri și inteții păcătoase în noi? Fără doar și poate că ele sunt unele care pot să vină din propria noastră răutate dar la fel de bine pot să vină și din lucrarea dracilor. Meditația este una care ne poate la fel de bine să fim conștienți de nivelul de răutate din noi. Adevărul este că sunt mai multe persoane care sunt comntaminate de rău dar nu sunt conștiente de el. Meditația este prin urmare un fel de introspecție internă ce ne face să vedem că deși trupul nostru este unul curat nu aceași lucru se poate spune despre suflet. Răutatea este una care murdărește sufletul. De multe ori putem vedea că sufletul nostru nu este conștient de răutatea din el. Această răutate se poate manifesta prin sentimente pronunțate de ură și de bârfă pe care le avem la adresa mai multor persoane.[140]

Meditația este un fapt din ce în ce mai trecut cu vederea și în zilele noaste foarte rar auzim că se vorbște de meditația creștin ortodoxă. Este ca și cum această armă duhovnicească nici că nu ar exista. În lupta noastră cu răul este adevărat că trebuie să ne folosim de toate armele pe care le avem la dispoziție. Este puțin probabil în acest sens că diavolul este unul care meditează fiindcă el nu este intersat de ceea ce este în interiorul lui fiindcă știe că este numai răutate pură. Iată de ce fiindcă este conștiet de acest fapt în cele din urmă El nu mai ține cont de meditație. În acest sens când medităm meditația creștin ortodoxă adevărul estv că nu facem un lucru pe placul diavolului. Nu facem un lucru pe placul diavolului fiindcă el vrea ca noi să ne pierdem orice legătură cu Hristos. Meditația creștin ortodoxă este și ea o metodă de a fi mai aproape de Hristos. Iată de ce trebuie să folosim aceaastă metodă și să ne dăm seama că ea în cele din urmă nu poate decât să ne fie de folos. Pentru cei care sunt interesați de psihologie este adevărat că meditația în cele din urmă este o metodă de a ajunge să se cunoască mai bine. Pentru cei pe care tumultul lumii din jur ajung să îi stăpânească meditația este o metodă de odihnă și relexare. Avem nevoie de odihnă și de relexare fiindcă în acest mod în cele din urmă vom ajunge să ne eliberăm de tot ceea ce este negativ și de tot ceea ce ne perturbă în drumul nostru spre Iisus. Trebuie să știm că atunci când medităm Iisus este alături de noi nevăzut. După cum am spus nu trebuie să considerăm că pentru a ne mântui în cele din urmă avem nevoie numai de meditație. La fel de bine meditația are nevoie de și de fapte bune. Totuși în această carte nu am voit să vorbim despre care este legătura sau relația dintre faptele bune și meditație ci să evidențim că în sine meditația este un fapt bun. Aceasta fiindcă după cum am spus meditația este

[139] James Finley, *Christian meditation: experince the presence of God* (Harper One, 2009).

[140] Am spus prin urmare că meditația este un explorare pe care o facem pentru a vedea ce ase ascunde în sufletul nostru. S-a spus că *somnul rațiunii naște moștrii* ca să parafrazăm un mare dicton al lumii noastre. Ei bine prin meditație ne trezim din acest somn al rațiunii noastre și ne dăm seama că a venit timpul să ne eliberăm de tot ceea ce este răutate din noi. La fel de bine cum boala ajunge să contamineze trupul și să îl facă să nu mai funcționeze normal în cele din urmă și răutatea și păcatul este una care ne face să fim cât se poate de bolnavi sufletești. Sunt unii care au ajuns la un grad atât de scăzut de moralitate că se hrănesc pur și simplu cu ură. Ei nu știu că ura este un sentiment negativ ce în face pe om să își distrugăm propriul suflet. Răutatea este una dintre cele mai mari maladii ale sufletului și creștinul ortodox este chemat să lupte împotriva ei. Domnul Iisus a fost cât se poate de conștient că din suflet iasă toate gândurile rele. Iată de ce prin meditație trebuie să sondăm în sufletul nostru și să ne dăm seama de care sunt inteițile lui. Sunt mulți care sunt de părere că nu putem să ne cunoaștem cu adevărat sufletul fiidncă el ține de subconșteint. Prin meditație în cele din urmă ajungem să știm și de ce este în subconștientul nostru.

una care îl actualiează pe Iisus în sufletul nostru și Îl face să fie mai aproape de noi. Meditația este în acest sens o faptă ce ne duce în spre contemplație. Am vorbit în rândurile acestei cărți despre care este legătura dintre meditație și contemplație. Aceste două noțiuni am arătat că sunt complementare una alteia dar nu sunt identice. Iată de ce în cele din urmă este bine să știm că prin meditație ajungem să fim mai aproape de mântuitorul nostru Hristos. Avem nevoie să fim mai aproape de Hristos. Hristos a vorbit în pilda fiului risipitor de care sunt efectele benefice ale meditației. Când fiul risipistor ducă ce a risipit averea tatălui și-a dat seama că el a făcut o greșală, el a început la fel de bine să fie meditativ. Biblia ne spune că *fiul risipitor și-a venit în sine* și în cele din urmă a mers și și-a cerut iertare de la tatăl lui. Ei bine la un nivel generic cu toții avem nevoie să ne venim în sine și facem aceasta cel mai bine prin meditația creștin ortodoxă.[141]

[141] Mark Virkler, *Hearing God trough Biblical meditation* (Destiny image, 2016).